CAPITOLUL VI

Vizualizarea aurei energetice subtile. Pregătirea pentru vizualizarea aurei energetice subtile

6.1. Antrenament în vederea detectării si decodificării aurei prin vizualizare

A vizualiza înseamnă a face posibilă observarea unui obiect sau a unei fenomen cu „ochii minții".

Vizualizarea se manifestă obiectivând **achiziția de informație** prin apariția, conturarea şi dezvoltarea statică sau în mişcare a unor imagini pe un ecran mental imaginar, în această situație, subiectul se află în postura unui spectator aflat în fața televizorului care urmăreşte evenimentele de pe ecran fără a interveni în desfăşurarea lor.

Acuratețea „vederii cu ochii minții", a vizualizării, este direct proporțională cu volumul de cunoştințe, cu puterea de concentrare, cu nivelul de cultură şi inteligența celui care efectuează investigații de acest tip. De aici şi marea varietate a celor „vizualizate", mai ales a acelora care nu pot fi verificate şi prin alte mijloace.

Vizualizarea se utilizează ca metodă de autotratament sau autoinvestigație, ca metodă de investigație şi tratament a unor alte persoane, sau cercetarea unor fenomene, independent de spațiu-timp, ca metodă de detectare a aurei.

6.1.1. Reprezentările ca energii potențiale

Reprezentările sunt elemente active ale minții noastre ele sunt prezente în fiecare moment şi sunt activate de gândire. Ele sunt **energii potențiale stocate** în creier şi datorită lor, creierul poate deveni organul trecutului, un păstrător al informațiilor privind evenimente desfăşurate atât în trecut cât şi în prezent.

A vizualiza reprezentările înseamnă a le vedea în prezent la fel de viu ca şi percepțiile originale. Puterea de evocare a reprezentărilor se datorează deprinderii de a aduna imagini şi a construi cu ajutorul lor mozaicul care compune gândirea. Vizualizarea reprezentărilor presupune antrenarea şi transformarea energiilor potențiale de repaus relativ, păstrate în creier, în energie cinetică de mişcare, sub formă de imagini, sunete.

Re-prezentarea înseamnă a prezenta din nou, a doua oară, a treia oară ş.a.m.d. şi atunci apare **imaginea simbolică achiziționată** care a fost stocată sub forma energiei potențiale în centrele de memorie ale creierului.

Vibrația specifică, stocată în energia de repaus relativ contribuie la asimilarea şi/sau la percepția noilor senzații. Reprezentările însoțite de anumite stări afective sunt acțiuni la care creierul caută să răspundă prin aşa numite **reacții.** Sincronizarea vibrației energetice de repaus relativ a reprezentărilor cu o vibrație din exterior — fără a tine cont de limitele spațiale sau temporale — face ca la nivel mental să se manifeste vizualizarea reprezentărilor caracteristice acestei vibrații, care se află stocate în creierul subiectului. Astfel că **vizualizarea de acest tip este manifestarea reprezentărilor personale achiziționate şi stocate în timp, activitate care se desfăşoară la nivel mental.** Ea poate fi **statică sau dinamică,** în funcție de energia în mişcare dezvoltată care antrenează şi transformă energia de repaus relativ.

Valoarea fenomenului de vizualizare în achiziția de informații, a reprezentărilor

conținute în creier este dată de valoarea acestor reprezentări, valoare care la rândul ei este determinată de intensitatea senzațiilor, de starea afectivă plăcută sau neplăcută, precum şi de conținutul lor.

Utilizarea spontană sau voluntară a imaginilor reprezentative conținute în creier pentru a crea noi imagini este produs al **capacității imaginative** a subiectului. Aceasta are semnificația legării noilor imagini de real, de a intermedia trecerea de la reprezentare la real.

6.1.2. Memoria ca funcție generală a materiei organizate

Factorul ce intermediază trecerea între prezent şi trecut este reprezentat de **memorie,** care poate fi definită, urmărind anumite caracteristici, drept o funcție generală a materiei organizate; ea poate reprezenta o dispoziție anatomică care uneşte între ele diferite stări de conştiință, tot aşa cum atracția materiei ține unite moleculele pentru alcătuirea unui cristal, a unui organism.

De exemplu, memoria materiei organizate în **„bănuțul"** de ou este aceea care reține şi transmite însuşirile individului generator spre urmaşii săi. Substanța unui ou, indiferent de dimensiunile microscopice sub care se manifestă, conține în sine informații moştenite de la înaintaşii generatori.

Întreaga dezvoltare individuală a unui om, de exemplu, formează un lanț continuu de informații adunate din dezvoltarea întregului neam din care face parte si a cărui verigă finală este el. Experiența proprie a individului, acumulată în timp, reprezintă **memoria individuală,** iar memoria dobândită din experiența neamului formează **memoria ancestrală (a strămoşilor)*.**

* vezi teoria filogenetică

Dacă în centrii nervoşi nu s-ar afla stocate informațiile acumulate în trecut care pot fi reproduse, atunci experiența noastră anterioară ar deveni inutilă. Creierul operează o selecție între stările de conştiință trecute, persistând acelea cu care ne întâlnim mai des în viață şi dispărând acelea care sunt uitate.

Memoria constă în depozitarea reprezentărilor în starea de repaus relativ (potențială) în **centrele de asociație.** Aceste centre pot fi stimulate pentru a evoca sau reproduce din informațiile conservate prin intermediul forței conştiinței. De cele mai multe ori evocarea reprezentărilor conservate în memorie se face prin intermediul simțurilor superioare, văzul şi auzul deoarece sunt puține persoane care rețin impresiile gustative, tactile sau olfactive.

Dar există şi o **memorie afectivă,** care redă impresii din trecut însoțite de emoții.

O excitație de scurtă durată a țesutului nervos este păstrată în stare de repaus relativ (stare latentă) mai mult timp şi formează o **memorie elementară a sistemului nervos.** Pe această memorie elementară a sistemului nervos ne formăm şi memoria specializată a codurilor subtile pe care le urmărim, coduri care permit descifrarea senzațiilor recepționate prin intermediul percepțiilor subtile. Durata conservării, fidelitatea informațiilor, reprezintă o calitate nativă, perfecționată şi dezvoltată prin cunoaştere.

Tuturor acestor forme de memorie, ca de altfel tuturor fenomenelor psihice, a oricăror forme de energie, li se aplică principiile generale ale energeticii, printre care şi legea conservării şi legea transformării energiei. Oricât de repede s-ar manifesta o percepție, derularea ei presupune un consum de energie şi cu cât condițiile în care se manifestă sunt mai puțin favorabile, cu atât energia consumată este mai mare. Ideal ar fi ca energia consumată să-şi găsească echivalentul în rezultatul obținut.

În realitate, **transformarea** unei forme de energie în altă forma de energie se face cu **pierderi energetice** mari. Am putea defini sub acest aspect **un coeficient economic** rezultat din raportul dintre energia cheltuită (A) şi efectul obținut (deci lucru mecanic) (B).

De exemplu, energia (A) poate fi electricitatea, iar efectul ar fi lumina electrică (B).
Intotdeauna raportul A/B este mai mic decât unitatea (A/B < 1).

Dezvoltarea percepțiilor subtile are semnificația ameliorării acestui coeficient economic. In acest caz, **energia nativă** a subiectului, energia dată de cunoaştere, se manifestă sub formă de **simțire, de gândire, de mişcare, de percepții.**

Lucrul util efectuat constă din cantitatea şi calitatea experimentelor efectuate, explicate şi înțelese, de acțiunile întreprinse pentru progresul individual, dar şi pentru cel colectiv. Aplicarea acestui principiu asupra capacităților noastre cerebrale are semnificația educării deprinderilor, a percepțiilor, adică transformarea energiei noastre cerebrale în cât mai mult lucru util.

Conservarea informațiilor depinde de mai mulți factori, cum ar fi: starea de odihnă sau de oboseală a creierului, starea afectivă sau de indiferență, starea de atenție sau de distracție cu care s-a făcut observația s.a.m.d.

Îmbunătățirea memoriei elementare se face printr-o alimentație adecvată care să hrănească creierul în mod substanțial, muncă desfăşurată în regim permanent, odihnă la timp, precum şi prin conştientizare, experiență şi antrenament specific.

6.1.3. Imaginația ca aptitudine de reprezentare

Cu cât funcționarea memoriei şi a asociației ideilor este mai sigură, cu atât funcționarea capacității imaginative va fi mai bună. Reprezentările durabile se formează în centrele de memorie din senzațiile trecătoare care sunt formate în centrele de percepție din input-uri senzoriale.

Imaginația reprezintă aptitudinea de a ne reprezenta obiectele absente şi de a combina imaginile. Ea este supusă exclusiv afectivității. Crearea de noi sinteze mentale depinde în mare parte de aptitudinile profunde ale subiectului, Imaginația îşi are sediul în centrele secundare ale memoriei.

Forma de memorie cea mai întrebuințată în imaginație este cea vizuală. Cei care îşi dezvoltă capacitatea de vizualizare, îşi imaginează clar forma, mărimea, culoarea obiectelor pe care le-au văzut odată. Aceştia posedă o putere de imaginație mai vie şi o plasticitate accentuată în expresii; cei care reproduc acele imagini doar vag, şterse, intuiesc însă imaginile cuvintelor, gândesc cu ele.

Cei care au auzul subtil sunt cei care gândesc cu imagini auditive, care aud sunetele cuvintelor, pe cele ale cifrelor, fără a le vedea însă.

Imaginația, fiind o funcție a centrelor de asociație secundare, este în afara influenței centrelor de percepție, deci nu depinde de organele de percepție obişnuite; astfel capacitatea imaginativă se poate manifesta şi cu ochii închişi,

În actul imaginației, influxul nervos circulă de la centrele secundare spre centrele principale, unde întâlnesc reprezentările concrete care dau formă, viață reprezentărilor abstracte din centrele secundare.

Imaginația merge de la abstract la concret, de la schemă la imagine (Bergson*).

* Bergson, Henri — filozof francez (1859-1941)

Forma cea mai comună a imaginilor este aceea a unui joc de imagini, o asociație sau o combinație de imagini, în acest caz o memorie de imagini senzoriale bogată va fi sediul unei bogate *imaginații asociative.* Reprezentările se pot aşeza în spațiu şi timp ca şi cele concrete; pot avea aspectul senzorial al lumii reale, uneori cu parte reală şi parte închipuită,

Cei dintre dumneavoastră care doresc să-şi dezvolte **capacitatea de vizualizare** (interioară şi exterioară) a corpului, pentru început îşi vor corela informațiile obținute prin vizualizare cu informațiile obținute despre subiectul respectiv pe o altă cale ce poate fi obiectivizată prin mijloace şi aparatură ştiințifică existentă.

Vizualizarea interioară trebuie să reprezinte versiunea investigațiilor cu raze X sau a rezonanței magnetice nucleare (RMN); ea include capacitatea de a investiga corpul la orice adâncime şi a obține informații clare şi precise. Reprezintă o formă de percepție subtilă.

6.2. Antrenament aplicativ

Cum procedez practic?! De exemplu, doresc să investighez ficatul.

Mă concentrez asupra lui şi îi observ suprafața exterioară, culoarea; dacă acestea corespund cu realitatea concretă atunci am obținut o vizualizare corectă.

Un ficat de culoare roşu-închis înseamnă un ficat sănătos; un aspect gălbui-maroniu indică ficatul bolnav.

Voi exersa cu propriul organism, apoi voi practica vizualizarea proximală şi abia atunci când experiențele de vizualizare interioară proprie sau proximală suni corecte în proporție foarte mare pot experimenta vizualizarea distală.

6.3. Exerciții pentru dezvoltarea vederii interioare

6.3.1. Vizualizarea propriului corp

Pentru realizarea acestui deziderat se pot urinări următoarele etape:

a) Se aşează culcat, cu îmbrăcăminte lejeră, se respiră adânc, se conştientizează respirația circa cincisprezece-douăzeci de cicluri respiratorii.

b) Se inspiră adânc, încordându-se întreg corpul cu reținerea respirației atât cât se poate, apoi se expiră profund. Se repetă procedeul timp de circa cinci-şapte cicluri respiratorii.

c) Se inspiră adânc, iar la expirație se relaxează cât mai profund; se repetă procedeul cinci cicluri respiratorii, fără a mai încorda corpul.

Se vizualizează diminuarea treptată a tensiunilor din corp care se retrag sub forma unui volum ce se prelinge dedesubtul trupului.

d) Se urmăresc bătăile inimii circa cinci minute, lăsând ca vibrația ritmului cardiac să fie resimțită în întreg corpul, să ne „inunde” efectiv.

e) Pătrund în corp sub forma unui punct de lumină pe unde doresc. Eu-l propriu — sub forma unei scântei de lumină - scanează întregul corp şi achiziționează informații care privesc forma, culoarea, ritmul organelor interne, a corpului întreg.

Dacă în călătoria prin corp, Eu-1 propriu întâlneşte o zonă cu probleme, se va aştepta ca acesta să rezolve situația, înlăturând problemele ivite, în modul său caracteristic.

f) După scanarea întregului corp de către micul Eu propriu îi vom permite acestuia să crească la dimensiunea corpului propriu şi astfel să se contopească cu Eu-1 adevărat,

g) În încheierea exercițiului, se conştientizează respirația timp de zece cicluri respiratorii, fără a interveni în desfăşurarea ei momentană.

6.3.2. Vizualizarea proximală a unei persoane apropiate

Aşezat, pe scaun în fața subiectului ce urmează a fi vizualizat, fiind pregătit specific pentru acest exercițiu.

a) Se concentrează întreaga ființă asupra acțiunii de desfăşurat şi asupra subiectului.

b) Se închid ochii şi se rememorează călătoria prin corpul propriu.

c) La fel se începe călătoria vizuală prin corpul subiectului aflat în fața noastră, ce se va caracteriza prin faptul că senzațiile percepute vor diferi, deoarece vizualizarea are loc din exteriorul corpului.

d) Se concentrează asupra unei zone intuitiv aleasă, asupra organelor din acea zonă. Avem încredere în ceea ce privim; putem „privi” o culoare, o simțire, o senzație sau un organ.

Imaginile obținute vor fi stocate în memorie. Se va trece la o altă zonă, treptat se scanează tot corpul, memorând ceea ce vizualizăm la suprafață şi/sau în profunzimea corpului.

e) Atunci când are loc vizualizarea, ne întoarcem în noi înşine, conştientizând propria respirație timp de cinci cicluri respiratorii şi deschidem ochii.

6.3.3. Vizualizară spațială a organelor interne ale corpului folosind planşe anatomice

Este o metodă simplă, dar deosebit de eficace, Se bazează pe capacitatea creierului nostru de a face comparații. Noi îi oferim imaginea spațială, cromatică, amplasarea în organism, modul de susținere, de alimentare cu sânge şi alte substanțe etc., a unui organ sănătos, bine dezvoltat, integru structural, care ar îndeplini astfel criteriile necesare unei stări de vitalitate şi sănătate foarte bune. Această imagine a unui organ o obținem folosind planşe anatomice expresive, corect întocmite din punct de vedere anatomic.

Se priveşte atent organul reprezentat încercând să reținem cât mai multe amănunte. Coroborăm imaginile realizate din diferite unghiuri (spate, față, lateral, sus-jos etc.) pentru a putea să „vedem" în spațiu organul respectiv, să îl putem mişca, roti, translata imaginativ. După ce ani reuşit acest lucru se trece la următoarea etapă, care constă în amplasarea corectă în corp. Procedăm ca şi la prima etapă şi folosim planşe anatomice corespunzătoare. După ce ne-am însuşit corect această etapă încercăm să privim organul analizat în contextul organ-corp şi apoi organ-sisteme organice vecine.

Se continuă antrenamentele pentru toate organele şi sistemele anatomice ale ființei umane. La un moment dat se poate reprezenta o persoană din cap până în picioare şi de la suprafața pielii până în interiorul profund, exact cum se întâmplă în programele de anatomie prezentate pe calculator. O dată ajunşi la acest nivel se pot executa diverse exerciții de extragere a unor organe pentru a putea fi mai uşor analizate ulterior. Proporțional cu cunoaşterea mai amănunțită, mai în detaliu, se pot executa secțiuni la diferite niveluri şi de diferite profunzimi. Aceste secționări vor ajuta în viitor pentru stabilirea cu acuratețe a stării integrității structurale a organului respectiv.

Menționăm că până la acest nivel s-a lucrat exclusiv cu planşe anatomice, eventual cu machete spațiale acolo unde sunt posibilități.

Următoarea etapă constă în antrenamentul făcut pe o persoană. Se procedează gradual în felul următor:

• se priveşte atent persoana din fată şi se încearcă — până se reuşeşte — vizualizarea organelor, fiecare în locul său şi cu caracteristicile sale. Bineînțeles că se începe cu organul pe care îl vizualizăm cel mai uşor şi apoi se extinde experiența şi la celelalte organe. La un moment dat se ajunge-la performanța de a vedea toate organele şi sistemele acelei persoane după modalul organelor vizualizate anterior;

• în momentul în care, după antrenamente, se ajunge la îndeplinirea scopului etapei precedente, se păstrează starea specifică în care s-a ajuns şi se observă, fără a interveni, ce modificări apar. Pe organe pot apărea pete de diferite culori, se poate schimba cromatica unor organe, ele îşi pot modifica forma — pot creşte sau descreşte — sau pot să apară modificări de amplasament sau unele pat dispare total sau parțial etc. Toate aceste modificări pot avea diferite semnificații şi odată cu experiența în domeniu ele se vor ordona într-un **cod personal de percepție şi interpretare,** uneori de o precizie uimitoare. De exemplu, atunci când vezica biliară dispare la vizualizare, iar pe tegumente apare o pată îngustă, liniară, de culoare alb-lăptoasă sau chiar întunecată, maron închis, este foarte clar că bila a fost îndepărtată pe cale chirurgicală. Sau, dacă pe un organ apar excrescențe, cu suprafață grunjoasă sau lisă, cu un interior gelatinos-fibros închis într-o teacă ce poate fi mai mult sau mai puțin dură, atunci este vorba sigur de o tumoare care poate fi benignă sau malignă. Şi prezentarea poate continua cu o multitudine de alte cazuri.

Esențial în această tehnică este lucrul intens, bine dozat şi, mai ales, lipsa prejudecăților. Este necesară evitarea formării de prejudecăți în apreciere pentru a nu greşi. Atunci când

aşteptăm să vedem un anumit lucru într-un caz, iar aşteptarea nu se confirmă,, există în noi tendința naturală de a ne îndeplini dorințele, astfel că răspunsul va fi cel dorit. Şi nu întotdeauna este cel exact.

6.4. Cromatica în vizualizare

Unele persoane au unele probleme atunci când încearcă să vizualizeze culori sub forma unor spații sau suprafețe mai mari. Pentru a îndepărta acest mic neajuns se pot face antrenamente cu planşe colorate sau cu filtre colorate.

6.4.1. Antrenament pentru vizualizarea culorilor folosind planşe colorate

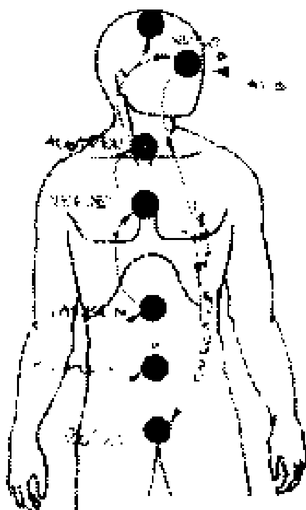
Culorile pe care le întrebuințăm sunt cele şapte culori din spectrul luminos: roşu, oranj, galben, verde, albastru, indigo şi violet.

Planşele trebuie să fie uniform colorate, fără dungi, pete sau alte defecte. Culoarea să fie pură şi nu în combinații cu alte culori. Planşele vor fi de o mărime Convenabil aleasă, în aşa fel încât, aşezate la circa patruzeci-cincizeci de centimetri depărtare de ochi să ocupe întreg spațiul vizual. Se are în atenție o singură culoare pe care o putem analiza şi implementa în memorie şi să o accesăm atunci când avem nevoie.

Exercițiul se repetă până când putem vedea cu ochii închişi culoarea respectivă. Numai după ce ani ajuns la această performanță putem trece la antrenamentul cu o altă culoare.

6.4.2. Antrenament pentru vizualizarea culorilor folosind filtre colorate

Metodologia de lucru este aceeaşi ca şi la antrenamentul la care se folosesc planşele colorate numai că, planşa care .- ne ocupă întreg spațiul vizual este de culoare albă şi pe aceasta se proiectează o culoare folosind un proiector şi un filtru colorat. Specific la acest tip de antrenament este faptul că se efectuează în întuneric, iar lumina colorată proiectată este mai penetrantă, mai impresionabilă, are un efect mai intens şi datele stocate la nivelul memoriei (referitor la culoarea necesară), sunt accesate mult mai rapid.


Figura nr.31 Schema ciruclației energetice în vizualizarea cromatică

6.5. Autoantrenament prin vizualizare cromatică a centrilor energetici subtili

Etapele acestui antrenament sunt următoarele:

a) Aşezat în protopostură, relaxat, cu ochii închişi, atenția ne este îndreptată spre respirație şi poziția corectă a corpului.

b) Efectuăm conştientizarea ființialității noastre de „intermediari între cer şi pământ” .

c) Vizualizăm cum o dată cu **expirul**, curentul vital (fluxul vital) pătrunde la nivelul abdomenului inferior unde capătă culoarea centrului energetic al bazei (Muladhara). în continuare, odată cu **inspirul,** fluxul vital este condus **ascendent** din centrul energetic în centru energetic, până la nivelurile superioare; cromatic, această ascensiune se derulează conform spectrului luminii albe: roşu, oranj, galben, verde, albastru, indigo şi violet.

d) Această influențare cromatică asupra organismului are loc la expir-inspir.

e) Vizualizând ascensiunea cromatică vom sesiza şi eventualele deficite de culoare (intensitate, luminozitate, claritate, puritate). Ele se remediază urmărind ritmul respirator; se va constata o încetinire a acestuia ceea ce va avea ca efect completarea deficitului respectiv de culoare.

f) Se repetă vizualizarea cromatică până la stabilizarea cromatică specifică fiecărui centru

energetic.

In continuare prezentăm pe scurt culorile corespondente principalilor centri energetici şi **efectul lor cromatic asupra corpului*:**

* Vezi anexa - cromoterapie.

• **Roşul** excită sistemul nervos, stimulează atât circulaţia, cât şi activitatea psihică şi sexuală. Ajută la eliminarea infecţiilor, a leziunilor produse de razele X şi a tulburărilor provocate de razele ultraviolete.

* **Oranjul** tonifică bronhiile, stimulează tiroida şi stomacul, elimină crampele şi favorizează creşterea oaselor.

• **Galbenul** activează sistemul limfatic, sistemul motor şi senzorial, funcţiile digestive şi producţia de hormoni.

* **Galbenul citron** întreţine corpul şi creierul, regularizează bronhiile şi accelerează procesul de vindecare,

* **Verdele** are o acţiune sedativă, echilibrează corpurile şi creierul, stimulează hipofiza, are proprietăţi antiseptice.

* **Turcoazul (albastru-verzui)** activează procesele de cicatrizare a rănilor grave şi de vindecare a loviturilor.

• **Albastru** are o acţiune antispasmotică şi sedativă, scade febra, stimulează glanda pineală.

• **Indigoul** stimulează glanda paratiroidă, resoarbe abcesele şi tumorile, este sedativ, calmează emoţiile.

* **Violetul** stimulează globulele albe, scade febra, stimulează splina, are o acţiune antispasmotică.

• **Purpuriul** scade temperatura, ritmul cardiac şi pulsul; controlează hemoragiile bronhiale şi are o acţiune sedativă asupra rinichilor.

* **Roşul magenta** acţionează asupra echilibrului emoţional, restabileşte presiunea arterială, stimulează glandele suprarenale şi rinichii.

• **Roşul stacojiu** stimulează glandele suprarenale şi rinichii, emoţiile şi organele sexuale, măreşte tensiunea.

6.6. Autotratament prin vizualizarea cromatică a corpurilor energetice subtile

Acest exerciţiu este de fapt faza următoare a exerciţiului precedent. Odată cu vizualizarea cromatică a centrilor energetici subtili se vizualizează şi corpul energetic subtil aflat în legătură directă cu centrul respectiv.

CAPITOLUL VII

Decodificarea aurei

Pe scurt, putem spune că la nivelul corpului uman creierul are rolul unei baterii electrice care este încărcată de traiectul digestiv şi respirator. Conductorii de energie electrică sunt nervii şi meridianele, canalele energetice.

Prin hrana absorbită la nivelul intestinului subţire şi al colonului se introduc în organism minerale, care datorită proceselor de electroliză chimică produc curent electric în creier. Acesta se dirijează prin sistemul nervos pentru a putea realiza coordonarea tuturor funcţiilor organismului.

Pentru că energia circulă prin traiecte, în jurul corpului apare şi se dezvoltă un câmp magnetic. Dacă organele implicate în acest circuit complex nu funcţionează la capacitatea lor optimă, atunci potenţialul electric al creierului scade cu consecinţe directe asupra biocâmpului uman.

Datorită faptului că la nivelul corpului fizic canalele energetice primare sunt traiectele nervoase, sanguine, coloana vertebrală şi meridianele, iar canalele bioenergetice subtile merg paralel, corelat cu faptul că magnetismul se dezvoltă perpendicular pe direcţia transmiterii impulsurilor energetice, **impulsuri care se induc** şi se **potenţează reciproc. Rezultatul acestei acţiuni este mărirea şi întărirea câmpului bioelectromagnetic propriu.** Pentru ca procesul de inducţie şi potenţare să poată fi menţinut este absolut necesar ca aceşti curenţi de energie să se afle în **fază şi în armonie.**

Intensitatea gândurilor şi a sentimentelor, starea şi de sănătate determină mărimea aurei, claritatea culorilor şi uniformitatea ei. Aura umană se contractă sau se dilată şi în funcţie de influenţele mediului ambiant, în cazurile de boală, de frică şi şoc emoţional aura se strânge în jurul corpului, dar se extinde în situaţii favorabile.

Ca oricare fenomen care se manifestă, aura umană este supusă procesului evolutiv. Ea se formează în jurul fătului în viaţa intrauterină şi culorile sale sunt strălucitoare în momentul naşterii. Ea se modifică în funcţie de evoluţia spirituală a fiinţei umane.

În general, aura poate fi strălucitoare sau ternă, mai îngustă sau mai largă, multicoloră sau unicoloră, perturbată sau calmă, maculată sau pură.

Culorile întâlnite în aură sunt culori de bază, primare: roşu, galben şi albastru, iar din combinaţiile lor se obţin alte nuanţe spectrale, numite **culori secundare:**

- roşu combinat cu galben are drept rezultat culoarea **portocalie (oranj);**
- galben în combinaţie cu albastru are ca rezultat culoarea **verde;**
- albastru combinat cu roşu dă culoarea **violet.**

Culorile complementare sunt:

- rosu-verde;
- galben-violet;
- albastru-portocaliu.

Culorile calde sunt: roşu, portocaliu şi galben.

Culorile reci sunt: albastru, indigo şi violet.

Culoare neutră: verde.

Diferite culori reflectă atitudini, reacţii şi tipuri de energie diferite. Culorile fundamentale indică fondul persoanei. Tentele de culoare pastel indică gradul de spiritualitate. Culorile din aură mai apropiate de corpul fizic reflectă, în marea lor majoritate, starea şi energiile fizice, iar cele exterioare reflectă energiile emoţionale, mentale şi spirituale. O aură este cu atât mai echilibrată cu cât culorile sunt mai clare şi mai bine definite. Culorile închise, intense şi strălucitoare indică niveluri înalte de energie.

Se mai vehiculează ideea că interpretarea culorilor aurei unei persoane trebuie efectuată prin prisma faptului că aceasta este văzută prin propria aură. De exemplu, dacă aura proprie este predominant galbenă iar a celui observat albastră, culoarea rezultantă vizibilă ar putea fi verde, iar de aici ar rezulta interpretări greşite. Adevărul este că subconştientul propriu prelucrează datele şi face abstracţie de alte influente exterioare şi preia informaţia corectă.

Aura îşi schimbă frecvent culorile cele mai apropiate de corpul fizic, chiar şi în cursul unei singure ore. Ea se schimbă de-a lungul anilor, dar poate păstra o aceeaşi predominantă o viată întreagă.

7.1. Semnificaţia culorilor în aură

In interpretarea culorilor din aură este necesară, pe lângă un îndelungat antrenament şi cunoaştere şi de intuiţie. Fiecare culoare are caracteristicile ei proprii însă nuanţele diferite ale aceleiaşi culori introduc noi valenţe interpretative. Un rol important îl joacă forma, volumul, intensitatea şi poziţionarea culorilor în câmpul aurie.

7.1.1. Semnificaţia culorilor percepute în aură prin clarvedere

Capacitatea de a interpreta aura în mod corect, necesită o lungă experienţă.

Interpretarea culorilor aurei presupune nu doar o bună capacitate de clarvedere, ci. şi capacitatea de a fi un bun psiholog, care să determine cu exactitate nu numai ceea ce vede, ci şi ceea ce poate fi spus, în ce moment şi în ce manieră poate fi abordat subiectul. Clarvăzătorul trebuie să vadă aura în profunzime conştient pentru că ea se schimbă de la un moment la altul, iar unele persoane au un temperament dificil, fapt care poate conduce la erori în ceea ce priveşte decodificarea aurei. Pentru a decodifica perfect caracterul şi starea fizică, respectiv psihică a unui subiect, este necesar un antrenament evolutiv al clarvăzătorului, în urma căruia acesta să poată ajunge la o stare superioară de conştiinţă. Numai în această situaţie se vor obţine informaţii corecte privind sănătatea fizică şi psihică a unei persoane anumite.

7.1.1.1. Semnificaţia culorii roşu în aură

Roşul este simbolul fundamental al vieţii cu o deosebită **forţă de dinamizare**. Este **coloarea puterii, a focului, a forţei creative primare**. Este culoarea care influenţează sistemul circulator al corpului.

În cromatica fiinţei umane, culoarea roşie semnifică legătura acesteia cu planul fizic, legătură intermediată la nivelul centrului energetic subtil al bazei (chakra muladhara).

Nuanţele de roşu care pot apare în aură sunt foarte diferite şi ele pot semnifica atât aspecte pozitive, cât şi aspecte mai puţin plăcute pentru subiectul investigat.

Am definit prin aspecte pozitive acele nuanţe care se află în legătură cu trăsături benefice ale caracterului şi personalităţii subiectului respectiv şi prin aspecte mai puţin plăcute acele nuanţe care au legătură cu trăsăturile mai puţin benefice ale caracterului şi personalităţii subiectului investigat.

Prezenţa în aură a nuanţelor de roşu **intens** şi **strălucitor** indică dinamism, tinereţe, **sănătate,** bogăţie.

Roşul intens indică **pasiune şi senzualitate**, iar prezenta sa în aură oferă indicaţii asupra stării de veselie a subiectului, independent de diferite condiţionări inhibatoare.

Prezenţa în aură a nuanţelor de **roşu vişiniu** oferă indicaţii referitoare la **gradul de elevare a subiectului.**

Nuanţele de roşu tern denotă aspecte mai puţin benefice legate de subiectul investigat, ceea ce semnifică probleme în legătură cu starea de sănătate fizică şi starea psihică.

Anumite stări psiho-emoţionale, ca de exemplu: frică, panică, ură, pasiuni distrugătoare, răzbunare, furie, instincte sexuale necontrolate atrag în aură astfel de nuanţe mai puţin

benefice, a căror detectare ne oferă indicii asupra stării afective a subiectului. Persoanele ale căror aure conțin astfel de nuanțe manifestă o influență mai puțin benefică asupra viului din mediul lor înconjurător, în experiența noastră am văzut şi aure cu astfel de nuanțe. Cel mai adesea ele pot fi văzute la persoanele cu un comportament psihic scăpat de sub control.

Nuanțele de roşu care conferă aspecte benefice sau mai puțin benefice pot să apară şi să dispară accidental sau pot. să caracterizeze aura în mod obişnuit, în situația în care nuanțele mai puțin benefice se mențin în mod obişnuit în aură atunci se manifestă boala.

Roşul pur şi strălucitor încurajează, incită, dinamizează; **roşul viu, intens, strălucitor** incită la acțiune, exprimă forța impulsivă, dinamismul, tinerețea, sănătatea, bogăția.

Roşul purpuriu şi **stacojiu** exprimă somptuozitatea, maiestuozitatea, grandoarea şi elevarea.

Roşul strălucitor exprimă impetuozitatea, pasiunea şi trăirile ardente, veselia.

Când **roşul** este **pal**, nu luminos, persoana este nervoasă şi instabilă, mult prea activă. Neclaritatea culorii reflectă stimulare, inflamare sau dezechilibru. De asemenea, poate reflecta nervozitate, temperament năvalnic, agresivitate, impulsivitate sau excitare.

Adolescenții au în aură mai mult **roz** decât roşu, iar la adult această nuanță relevă infantilism sau insecuritate. Persoanele care au roşu în dreptul extremității sternului sunt bolnave de nervi.

Tentele de roşu în jurul organelor fizice dau indicații privitoare la starea lor de sănătate. Un **roşu sumbru, brun î**n dreptul unui organ poate indica prezența unei **tumori maligne** pe când un **roşu frumos, intens** indică o **stare de sănătate bună.**

Nuanțele de roşu brun care apar în aure atunci când subiectul este stăpânit de frică, dacă acestea se mențin un timp mai îndelungat, atunci vor atrage prin rezonanță chiar fenomenul care creează frica. De altfel **principiul rezonantei se manifestă pentru orice gamă de vibrații,** inclusiv cele care încadrează limitele culorii roşii.

7.1.1.2. Semnificația culorii oranj (portocaliu) în aură

Culoarea oranj (portocaliu) se află plasată în spectrul cromatic între două culori de bază (primare), şi anume, roşu şi galben. Culoarea oranj (portocaliu) este o culoare intensă în cromatica ființei umane. Intermediară şi rezultând din combinația celor două culori de bază, culoarea oranj, leagă planul fizic (roşu) de planul astral cu **rolul de interfață** pentru cele două culori de bază.

Este culoarea căldurii, creativității şi a emoțiilor. Este culoarea cea mai des întâlnită. Prezența sa indică o tendință spre echilibru şi armonie, iubire temeinică şi fidelitate. Oamenii cu o frumoasă **tentă de oranj în aură** sunt fundamental buni şi sar în ajutorul semenilor. Este o culoare care poate reflecta deschiderea către noi domenii subtile. **Energia culorii oranj este o forță constructivă fundamentală** care menține corpul fizic într-o stare bună. Sănătatea şi vitalitatea conferă ființei o libertate interioară, o face să s e debaraseze de limitările sale, să fie mai tolerantă.

Legătura între cele două planuri, intermediată de culoarea oranj este realizată la nivelul centrului energetic subtil sacral (swadisthana), care determină planul interfața denumit **vital (eteric) sau dublu vital.** Corpul vibrațional caracteristic acestui plan pentru ființa umană este corpul vital (eteric sau dublu vital) vizualizat de aceeaşi culoare oranj (portocaliu) cu aceea a centrului energetic subtil -sacral, de legătură (swadisthana).

În aură, culoarea oranj (portocaliu) poate să apară cu nuanțe diferite, în funcție de aspectele reflectate de personalitatea subiectului investigat. Astfel, nuanțele mate de portocaliu reflectă ambiție, orgoliu, mândrie.

Galbenul — portocaliu arată stăpânire de sine, pe când **portocaliul — brun** aparține ființelor leneşe şi indică rinichi bolnavi, care au şi calculi dacă apar şi nuanțe de gri.

Oranj-ul cu tentă verde caracterizează colericii, incomozii, pe cei care discută interminabil doar pentru plăcerea de a discuta.

Alte nuanțe tulburi ale portocaliului reflectă aspectul ostentativ, reflectant al personalității subiectului.

O astfel de nuanțare a aurei permanentizată oferă indicii asupra unor probleme de sănătate ivite la nivelul intestinului subțire şi al colonului, în acest caz centrii energetici subtili, sacral şi al plexului solar (manipura), se vor colora cu un amestec de roşu brun, portocaliu şi verde.

7.1.1.3. Semnificația culorii galben în aură

Galbenul este una din cele trei culori de bază şi totodată una din cele trei culori mai calde, vibrând cu o frecvență mai înaltă decât culorile roşu şi portocaliu.

Este culoarea care poate fi observată cu uşurință în aură şi **este culoarea activității mentale şi a luminii solare,** este dătătoare de stabilitate. **Galbenul este cea mai expresivă, cea mai caldă şi cea mai ardentă dintre culori.**

Ființa umană care are în aura sa **culoarea galben-aurie** manifestă inteligență, intuiție, iubire pură, armonie lăuntrică, o înaltă spiritualitate. Toți sfinții au haloul aurit.

Galbenul exercită o influență binefăcătoare şi stimulatoare asupra sistemului limfatic care îşi îndeplineşte în condiții foarte bune rolul de apărare a organismului.

Galbenul viu indică o persoană cinstită şi directă, în care poți avea încredere.

În aură, galbenul semnifică stabilitate şi claritate, pentru activitatea mentală reflectând înțelepciune şi inteligență.

Nuanțele pastelate din aură, în special nuanțele de galben pai spre alb, reflectă disponibilitatea subiectului pentru evoluția spirituală şi acțiuni nobile. Galbenul în aură reflectă trezirea capacității latente de clarviziune şi de medium.

Subiecții a căror mental nu concordă cu idei superioare, fiind în special legați de aspectele materiale ale vieții, nu prezintă în aura lor culoarea galbenă,

Galbenul auriu din aură, prin vibrațiile sale ridicate are un efect purificator pentru aură, înlăturând vibrațiile mai scăzute care s-ar manifesta pe fizic prin furie, supărare, ură ş.a. Nuanța de galben auriu în aură înlocuieşte nuanțele de roşu situate în partea inferioară a spectrului cromatic şi cele de negai cenuşiu ale deznădejdii, supărării, cauzele reflectării acestor culori în aure fiind şi ele dezvoltate.

Culoarea galbenă este şi culoarea vizualizată pentru centrul energetic subtil al plexului solar (chakra manipura) şi pentru corpul energetic subtil aflat în legătură directă cu acest centru, respectiv corpul energetic subtil emoțional (astral),

Nuanțele mai profunde şi tulburi pot arăta o persoană caracterizată de gândire şi analiză excesivă, cu un criticism exagerat, dogmatism şi sentimentul de nerecunoştința din partea celorlalți.

Un galben murdar arată o persoană fricoasă, laşă, iar **galbenul roşcat** aparține celor timizi fizic şi moral şi cu o slăbiciune spirituală, care îşi schimbă părerile şi religia, căutând mereu altele; nu sunt perseverente.

Galbenul cu tente roşii exprimă puternice complexe de inferioritate, iar când roşul predomină, persoana suferă mult.

Când galbenul are striații brune predominante este semnul unei maladii mentale, iar **persoanele cu dublă personalitate** au jumătate de aură galben-bleu, iar cealaltă jumătate galben-brun sau galben-verde.

Un galben-brun relevă gânduri necurate şi îi caracterizează pe bețivi, vagabonzi, ratați.

7.1.1.4. Semnificația culorii verde în aură

Culoarea verde rezultă din interferența cromatică a două dintre culorile primare (de bază), şi anume galben şi albastru, fiind o culoare neutră. Este o culoare intermediară între cald (galben) şi rece (albastru), cu efect liniştitor, odihnitor.

Este culoarea vieții, a vitalității, cu un puternic efect purificator.

În aura ființei umane culoarea **verde-pur** semnifică **vindecare, vitalitate şi credință.** Atunci când în aură verdele este în combinație cu alte culori, nuanțele rezultate reflectă aspecte benefice sau mai puțin benefice ale personalității şi stării de sănătate ale subiectului. Astfel, dacă nuanțele de verde pur sunt combinate cu unele culori aflate în partea inferioară a spectrului cromatic, culoarea sau culorile rezultate vor reflecta aspecte mai puțin benefice, iar dacă nuanțele de verde pur se combină sau se alătură cu unele culori aflate în partea superioară a spectrului cromatic, atunci aura va reflecta aspectele benefice ale personalității şi sănătății subiectului investigat.

Culoarea verde, cu nuanțele sale benefice, reflectă în aură manifestările pe fizic ale echilibrului psihic, forța de regenerare a țesuturilor şi organelor lezate.

Verdele strălucitor cu nuanță de albastru în spectrul auric indică puteri tămăduitoare.

Verdele pastel (verdele crud amestecat cu alb) semnifică linişte, calm, pace interioară.

Verdele cu pete de albastru închis arată că persoana se află în plin proces de evoluție la nivel intuitiv.

Verdele smarald exprimă dorința de cercetare a unei gândiri logice, clare şi profunde.

Verdele însoțit de un roşu frumos relevă un competent chirurg.

Verdele singur, fără alte culori, este prezent în aura medicilor şi a personalului sanitar care sunt dotați pentru meseria lor.

Nuanțele închise sau tulburi pot reflecta nesiguranță şi zgârcenie. Verdele închis apropiat de cel al sticlei denotă egoism, gelozie, invidie. O nuanță mai închisă decât aceasta reflectă o intensă aviditate pentru realizări materiale, bogăție şi onoruri.

Verdele cu galben-citron arată tendințele ființei către minciună, şiretenie şi înşelătorie. Escrocii au aura de un verde gălbui. Dar dacă **verdele este spre bleu frumos** ca cerul sau un bleu electric, atunci persoana este onestă.

Celor care au **verde la nivelul obrajilor** le lipseşte imaginația, subtilitatea şi nu ştiu să distingă nuanțele de opinie.

Oamenii răi au aura roşu-brun-galben amestecat cu verde murdar.

În general, **verdele cu nuanțele sale binefăcătoare, restabileşte echilibrul psihic, neutralizează stările de nervozitate, are efecte speciale de regenerare a nervului optic.**

De culoare verde este vizualizat centrul energetic subtil al inimii (chakra anahata) şi corpul energetic subtil legat de fizic la nivelul de vibrație al acestui centru energetic — respectiv corpul energetic subtil mental.

7.1.1.5. Semnificația culorii albastru în aură

Albastrul reprezintă una dintre culorile cele mai reci şi este totodată a treia culoare primară (de bază) din spectrul cromatic.

Albastrul este, după galben, **a doua culoare care poate fi văzută cu uşurință în aură. Este culoarea cea mai adâncă, cea mai rece şi cea mai pură.** Se consideră adesea că **este culoarea lumii spirituale, a iubirii pure, durabile, a afectivității necondiționate.** Este culoarea calmului şi a liniştii, a reveriei. Reflectă adevăr, seriozitate, talent artistic.

Albastrul are ca efect **mărirea capacității de apărare imunitară** a organismului, facilitând regenerarea celulară.

Prezența în aură a culorii albastru reflectă intuiția, deschiderea spre spiritualitate, gândire profundă şi spre idealuri nobile.

Albastrul dispus sub formă de raze în aură semnifică capacitatea accentuată de recepție a subiectului, **trezirea capacității latente a clarauzului.**

Nuanțele de albastru din aură variază de la albastru pal până la albastru închis, intens.

Albastrul închis aparține persoanelor care progresează prin eforturi proprii. Un albastru mai închis, sumbru, aparține misionarilor cu. vocație.

Nuanțele deschise de albastru arată o imaginație activă, iar **nuanțele palide** sunt asociate

cu dorinţa de a reuşi în plan social.

Albastrul ultramarin dispus sub forma unor raze indică o anumită capacitate de a extrage informaţii din cele mai profunde straturi ale conştiinţei.

Albastrul ciel, în proporţie semnificativă, arată o excelentă stare emoţional-afectivă, iar când este dispus sub formă de raze arată că persoana în cauză învaţă, asimilează informaţii esenţiale pentru evoluţia sa spirituală.

Nuanţele închise de albastru pot reflecta diferite niveluri de devoţiune, iar **albastru intens** poate indica cinste şi discernământ, poate indica apropierea persoanei de vocaţia sa.

Nuanţele tulburi de albastru pot reflecta blocarea percepţiilor, melancolie, grabă şi îngrijorare, dominare, teamă, uitare şi hipersensibilitate.

Combinaţiile nuanţelor de albastru cu verde (turcoaz) indică, de obicei, căutarea unor modalităţi de evoluţie spirituală.

După cum am mai spus, culorile din aură manifestă fenomenul de rezonanţă cromatică, astfel încât subiectul va manifesta compatibilitate cu acele vibraţii care se încadrează în aceeaşi gamă de frecvenţă.

Albastrul reprezintă culoarea purităţii, a iubirii necondiţionale, a devotamentului şi dăruirii necondiţionale.

Centrul energetic subtil al gâtului (chakra Vishuda) şi corpul energetic subtil respectiv corpul cauzal, aflat în legătură cu acest centru energetic, se vizualizează de culoare albastră.

7.1.1.6. Semnificaţia culorii indigo în aură

În spectrul cromatic, **culoarea indigo** este caracterizată de o frecvenţă de vibraţii foarte înaltă, în aură, **culoarea** si indigo **semnifică spiritualitate şi elevare, linişte şi pace, compasiune.** De asemenea, culoarea indigo în aură semnifică **trezirea clarviziunii pure, capacitatea de a decodifica aura, capacităţile mediumice şi de vindecare ale subiectului investigat.**

Culoarea indigo în aură reflectă manifestarea accentuată a simţului responsabilităţii, a stării de hiperluciditate, de claritate şi discernământ.

Culoarea indigo este culoarea în care este vizualizat centrul energetic subtil al frunţii (chakra ajna) şi corpul energetic subtil în legătură cu el, respectiv **corpul spiritual**.

Culoarea indigo influenţează benefic fiinţa umană, are efecte de purificare, calmare şi sedare la nivelul fizic. Persoanele care au preponderent în aură culoarea **indigo** manifestă **atracţie deosebită către trascendent, către supranatural manifestă dorinţa de purificare, de puritate.**

Uneori această culoare poate arăta revolta şi evadarea persoanei într-un mediu perceput ca nefiind aşa .cum ar trebui să fie şi care nu o satisface.

Frecvenţele cromatice ale acestei culori reci sunt apropiate de frecvenţele cromatice ale culorilor calde: orange (portocaliu) şi galben.

7.1.1.7. Semnificaţia culorii violet în aură

În spectrul cromatic, **culoarea violet** are o vibraţie superioară culorii indigo. Este o **culoare rece** formată din combinaţii ale albăstruiul închis, care semnifică aspiraţia spre cunoaştere, cu roşu viu, strălucitor, care semnifică activitate intensă, dinamism. Culoarea rezultată, violet, reflectă luciditate şi echilibru, un echilibru perfect între simţuri, pasiune şi raţiune, inteligenţă.

Violetul este culoarea căldurii şi a permutaţiilor, este culoarea îmbinării minţii cu inima, a fizicului cu spiritul. Arată o persoană activă în permanentă căutare, cumpătată, echilibrată, care reflectă în mod egal luciditate şi acţiune adânc gândită.

Violetul este culoarea iniţierii pe calea spirituală, a activităţii spirituale, exprimă optimism şi nostalgie, atracţie şi detaşare, îndepărtare şi apropiere, stare de atot-potenţă,

omniprezența divinității. **Pe plan fizic** indică intensificarea activității cardiovasculare, accelerează respirația, influențează pozitiv rezistența cardiacă şi pulmonară. Atributele acestei culori sunt iubirea, înțelepciunea, sinceritatea deplină, inocența originară, puritatea, candoarea, forța spirituală şi noblețea.

În aură, culoarea violet apare sub formă de raze care reflectă iubire necondiționată, forță spirituală, înțelepciune, cunoaştere.

Frecvența cromatică a acestei culori intermediază rezonanța cromatică cu frecvențele forță ale universului şi anume: iubire necondiționată, înțelepciune, cunoaştere.

Nuanțele rezultate din combinațiile sau suprapunerile violetului cu alb reflectă forța spirituală elevată a subiectului.

Violetul lavandă (violet + alb) este caracteristic persoanelor care ghidează, îndrumă spiritual alte ființe.

Nuanțele pale dar clare de violet cu purpuriu pot reflecta umilință şi spiritualitate.

Nuanțele roşiatice pot indica, pasiune ori o voință puternică sau nevoia pentru mai mult efort individual. Dacă apare o **tentă roz,** ea indică un caracter urât.

Nuanțele închise şi tulburi indică nevoia de a depăşi o anumită situație sau arată o imaginație erotică intensă, tendința de a fi extrem de răbdător, nevoia de simpatie sau simțământul că persoana în cauză nu este înțeleasă.

Uneori, persoanele care au violet în aură suferă de inimă sau de stomac.

Violet este vizualizat centrul energetic subtil al creştetului (chakra sahasrara) precum şi corpul energetic subtil aflat în legătură cu acesta, respectiv corpul energetic atmic (divin).

7.1.1.8. Semnificația albului în aură

Albul înglobează toate culorile spectrului cromatic semnificând prezența luminii.

Nuanțele de alb în aură reflectă o stare de puritate deosebită, de credință absolută în divinitate.

Albul de sine stătător în aură poate indica **capacitatea de a transcede planurile vibraționale,** reflectă **adevăr şi puritate,** indicând o stare de **purificare excepțională.**

7.1.1.9. Semnificația negrului în aură

Negrul semnifică absența luminii, în aură apare sub forma unor „găuri negre”, ceea ce echivalează cu închiderea în sine cu efectele care derivă din aceasta. Nuanțe ale negrului reflectă absența luminii deoarece are loc reducerea vibrației zonei corespunzătoare şi acest fapt oferă indicații precise asupra zonelor afectate prin localizarea în aură a acestora sub formă de pete.

In plan fizic, **negrul** hainelor reprezintă culoarea spiritualității, a renunțării la cele lumeşti şi alegerea unei căi pentru apropierea de divinitate.

7.1.1.10. Semnificația culorii gri în aură

Prezența culorii gri în aura reflectă „blocarea” energetică în zonele care radiază această culoare. **Culoarea gri poate marca un comportament convențional, lipsit de personalitate proprie.** Menținerea în aură a acestei culori reflectă puternica **afectare la nivelul fizic** a subiectului respectiv, care poate manifesta stări depresive, deficiență în comunicare şi ostilitate.

De regulă, această culoare apare în aură alături de pete de roşu închis (brun) sau şuvițe negre reflectând o stare de depresie accentuată.

Prezența griului sub formă de pete, puncte sau benzi suprapuse pe alte culori reflectă starea de boală în zonele corespondente de pe planul fizic, însă culoarea gri este şi o **culoare de inițiere** şi poate indica „trezirea” unor capacități înnăscute.

7.1.1.11. Semnificația culorii argintii în aură

Prezența acestei culori în aură poate da indicații privind dispoziția subiectului spre **contemplare, visare**, marchează **plăcerea de a călători.** Nuanțe ale acestei culori pot semnifica însă şi dezordine psihică şi inconsecvență. Nuanțele strălucitoare, de argint pur, semnifică măreție, glorie, bunăstare. Atunci când apar ca nişte **sclipiri** sunt un semn de creativitate şi fertilitate, iar când apar **suprafețe mai mari** indică o activitate creativă înaltă sau fertilitate. Poate avea semnificația unei imaginații debordante.

In aspectele sale negative indică tendința către mercantilism, dorința de acumulări băneşti doar de dragul adunării, a stocării lor.

7.1.1.12. Semnificația culorii maro în aură

Este o culoare care, atunci când apare **clară, strălucitoare,** ilustrează un **caracter laborios şi cu spirit de organizare, indică stabilirea de noi rădăcini şi dorința de împlinire.** Atunci când apare deasupra capului sau în jurul picioarelor reflectă „o nouă creştere".

Culoarea maro poate indica lipsa de energie sau dezechilibru, iar daca apare în zonele centrilor energetici este o indicație că aceştia trebuie purificați pentru că energiile sunt cvasiblocate la acest nivel.

7.2. Formele gând în aură

Studiile de specialitate au demonstrat că encefalul poate fi stimulat la nivel cuantic. Un singur foton de lumină este în măsură sa stimuleze nervul optic. Sinapsele neuronale sunt deosebit de sensibile încât pragurile lor de stimulare variază în funcție de fluctuațiile cuantelor din fluidul ionic înconjurător. Din zecile de milioane de neuroni care există în creier, datele experimentale apreciază că aproximativ zece milioane se află în permanență stimulați la pragul marginal al sensibilității cuantice sau se află foarte aproape de ei. De asemenea, datele experimentale au demonstrat că în timpul somnului sau în stările de relaxare meditativă numărul neuronilor supuşi stimulării este mai mare.

In fiecare moment mediul este invadat de informații. Din diferite surse, **din multitudinea de informații, organismul viu va conştientiza acele informații care au o semnificație pentru sine, pentru care el este pregătit şi pentru care dispune de organe de recepție antrenate.** In aceste condiții, evoluția viului reprezintă şi evoluția capacității sale de informare.

Este recunoscut faptul că în condiții obişnuite putem fi conştienți de numai aproximativ şapte lucruri în acelaşi timp. Deci, modalitatea de a dobândi experiență pe cale conştientă este foarte limitată şi presupune experimentarea la nivelul câmpului fizic, antrenarea organelor de recepție şi extinderea limitelor acestora.

Experimental s-a demonstrat că o modificare radicală a stării de conştiință permite pătrunderea în creier a mai multor informații. Aceste rezultate ale cercetărilor ştiințifice ne permit să sugerăm ipoteza că la nivelurile profunde ale creierului pragurile de sensibilitate se modifică radical, cantitatea informațională recepționată şi emisă permanent la nivelurile subliminale fiind cu mult mai mare. Astfel se explică şi posibilitatea vindecătorului exotic de a achiziționa informații despre un anume subiect chiar şi posibilitatea acestuia de a comunica în scop terapeutic cu un subiect anume.

In Univers, pe lângă undele de căldură, de lumină, de electricitate, pe lângă undele electromagnetice, acustice etc., există şi **unde ale gândului,** numite şi unde purtătoare de informații sau unde mentale, care reprezintă fenomene vibratorii.

Principiul rezonanței acționează în tot Universul deci şi undele mentale (ale gândului) se vor supune aceluiaşi principiu.

Emiterea unui gând materializează un câmp energetic care se poate deplasa şi poate interacţiona cu mediile înconjurătoare respectând condiţiile de interacţiune.

Elaborarea şi recepţionarea câmpului energetic purtător de informaţie are loc la niveluri diferite ale creierului. Un prim nivel, ce corespunde cu sediul pregândirii, cuprinde structurile profunde şi filogenetic mai vechi ale creierului; un alt nivel reprezintă sediul codificării în cuvinte, în structurile superioare, de către formaţiunile cerebrale.

Structurile penetrate de acest câmp includ şi corpurile energetice subtile cu centrii proprii de emisie-recepţie. Radiaţia câmpului purtător de informaţii prin câmpurile energetice subtile înscrie în acestea informaţii care apar în aură sub diverse **forme corespunzătoare gândurilor emitente.** Astfel, la nivelul energetic astral anumite gânduri, conştiente sau nu, există ca nişte câmpuri directe numite şi **forme de gând,** cu o configuraţie, culori şi caracteristici proprii.

Anumite gânduri, mai ales cele care produc trăiri de tip emoţional (mânie, ură, invidie, comportament violent), ajung să aibă o identitate separată de creatorul lor pe care îl intoxică — are loc aşa numitul efect de bumerang. Alte gânduri pot fi „încărcate” cu substanţă energetică subtilă şi pot exista inconştient. Aceste forme gând pot fi văzute de clarvăzătorii sensibili la fenomenele energetice, pot fi vizualizate sau detectate prin feeling.

Conştiinţa noastră poate influenţa anatomia energetică subtilă şi acest fapt are importanţă pentru medicina şi psihologia viitorului.

În practica noastră terapeutică, diferitele cazuri examinate energetic au fost rezolvate foarte repede prin identificarea în aură a acestor forme şi eliminarea definitivă a lor folosind Tehnica Neutrală. De exemplu, în cazul cancerului, în aura bolnavului se vede în nivelul aurie, corespunzător zonei afectate, o formă tentaculară asemănătoare racului. Această formaţiune poate fi văzută în straturile aurice superioare sau în cele mai apropiate de corpul fizic, în funcţie de distanţa la care se vede această formă, evoluează pe somatic boala. De fapt, dacă ne amintim reprezentările populare, cancerul este denumit rac. în aura persoanelor grav bolnave se pot vedea uneori, în nuanţe de negru, forme alungite întretăiate sub formă de cruce. Alteori am întâlnit forme ale unor litere. Investigând subiectul şi ajutându-l să conştientizeze cauza care a dus la imprimarea unei anume forme în aură se pot rezolva probleme grave legate de fizicul si/sau psihicul subiectului respectiv.

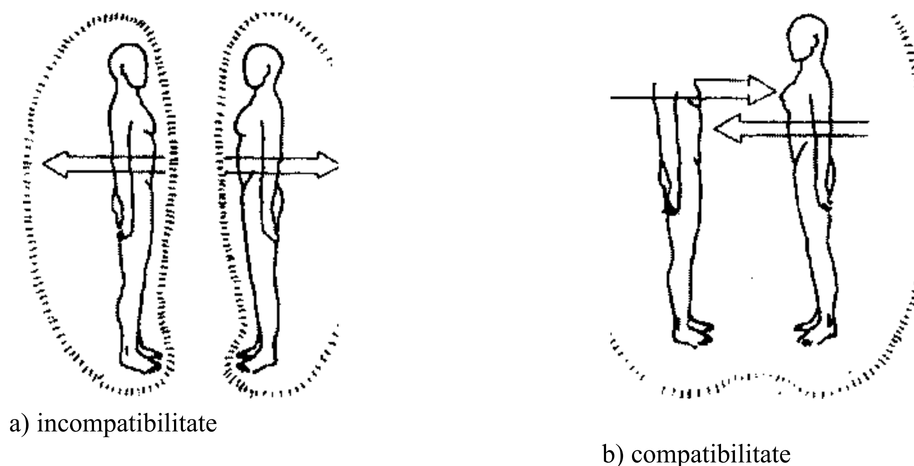
Investigând aura putem ajunge la cauzele unor traume transpersonale în măsură să afecteze profund un anume subiect. Formele înscrise în aură pot să ofere şi indicii asupra plantelor medicinale care pot să constituie remediul unor afecţiuni, în stratul aurie corespunzător corpului mental vom detecta deseori simboluri a căror decodificare ne va ajuta la restabilirea echilibrului energetic optim, corespunzător unei bune stări de sănătate. Dar subiectul terapiilor complementare nu constituie tema acestei cărţi, în această lucrare ne-am propus să cunoaştem aura, să o detectăm şi să o decodificăm.

7.3. Interacţiunile aurelor energetice. Compatibilităţi energetice

Fiecăruia dintre noi i s-a întâmplat să se simtă stânjenit în apropierea unei alte persoane. Şi acest lucru are loc chiar dacă nu am mai văzut acea persoană înainte. Facem această precizare pentru că sunt oameni pe care „nu îi putem suferi” din diverse motive: relaţii alterate între rude, la serviciu între colegii de muncă sau cu şefii, între vecini etc. Pentru antipatiile „la prima vedere” nu există o explicaţie clasică, în cadrul ştiinţei academice. Dar acest fenomen nu se reduce numai la „antipatii”. Uneori senzaţiile sunt mult mai ample, manifestate chiar prin stări de rău inexplicabile. Aceste stări de inconfort fizic şi psihic dispar imediat sau la puţin timp după ce persoana incriminată nu mai este în preajmă. Dar există şi fenomenul invers. Ne simţim foarte bine în prezenţa unei persoane chiar dacă o vedem pentru prima dată. Iar senzaţia resimţită se poate menţine destul de mult timp.

Atunci când se observă astfel de fenomene, aurele celor în cauză se pot afla în una din următoarele situaţii:

a) **de neutralitate:** aurele nu reacţionează între ele;
b) **de respingere:** aurele parcă se retrag în ele însele
pentru a nu se atinge între ele;
c) de atracţie: aurele tind să fuzioneze şi acţionează ca doi magneţi care se atrag.



a) incompatibilitate

b) compatibilitate

Figura nr. 32. Compatibilităţi energetice

Pentru a evidenţia fenomenul se poate folosi metoda electronografică. In cazul b), de respingere, strimerii* care marchează haloul luminos din jurul palmelor subiecţilor se orientează spre lateral, spre exterior, numai să nu se atingă, în cel de al treilea caz, strimerii se lungesc unii spre alţii pentru a se contopi.

*** strimeri** — descărcările de tip corona, care marchează bioelectroluminiscenţa palmară, se prezintă sub o formă asemănătoare descărcărilor ramificate a fulgerelor sau pot fi comparate cu ramurile unor copaci desfrunziţi.

1

Când ne uităm la unele cupluri fericite observăm că au aceleaşi obiceiuri, gusturi, chiar şi seamănă mult. în plus, radiază un plus de vitalitate, de bună dispoziţie, de fericire. Observându-le aurele separat, vederi că au caracteristici proprii ce manifestă culori distincte, în momentul în care sunt împreună, aurele lor se combină, având ca rezultantă o combinaţie coloristică care indică în mod clar armonia dintre ei.

La cuplurile care nu se înţeleg bine, între care au apărut disensiuni, se pot observa fenomene parţiale de respingere care vor culmina cu o ruptură definitivă.

Combinaţia aurelor se pune în evidenţă atunci când într-un colectiv apare o persoană nervoasă, supărată, cu o aură întunecată, ostilă. Rezultatul este implementarea unei stări de confuzie, conflict şi probleme în acel colectiv. Dar sunt şi cazuri în care o persoană vioaie, plină de vitalitate, de voie bună, poate să inducă propria sa stare de spirit colectivului.

Este bine de ştiut că o persoană care gândeşte negativ şi care are o aură întunecată, de vibraţii joase, va întâlni continuu ostilitate şi respingere. Pe când o persoană care emană iubire, compasiune, voie bună, care are pentru fiecare o vorbă bună, va avea parte numai de bucurie, fericire.

Interacţiunea aurelor poate produce o amplificare emoţională a participanţilor, într-un sens sau în celălalt sens.

CAPITOLUL VIII

Metode şi exerciții de întărire şi dezvoltare a câmpurilor aurice

O aură puternică şi vibrantă va respinge energiile vibraționale inferioare, dezechilibrante.

Caracteristici generale ale aurei energetice:

- Are frecvența sa unică; fiecare câmp aurie este unic în felul său.
- Aura interacționează cu câmpurile aurice ale persoanelor din jur.
- Interacționează Cu alte câmpuri din mediul înconjurător (ca de exemplu câmpul animal, mineral, al plantelor ş.a.m.d.).
- Schimbul energetic, atunci când are loc, depinde de intimitatea şi durata contactului cu alte câmpuri.
- Aura şi schimburile energetice ale acesteia reflectă caracteristicile fizice, emoționale, mentale şi spirituale ale subiectului.

După cum am arătat, **aura reflectă starea fizică şi psihică a ființei umane.** Abordând metodele şi exercițiile de întărire şi dezvoltare a aurei, practic, vom acționa pentru o sănătate fizică şi psihică bună.

În cele ce urmează vom prezenta câteva din practicile naturale, sănătoase, aflate la îndemâna oricui doreşte să le execute. Aceste practici nu necesită cunoaştere în terapia exotică, ele sunt simple, şi cu siguranță unele vă sunt cunoscute.

8.1. Metode de întărire a aurei cu referire directă la corpul fizic

De regulă corpul fizic este cel care ne avertizează asupra eventualelor dezechilibre la nivelul său şi/sau la nivelurile subtile. Abordând un program zilnic, care să aibă în atenție igiena corporală, exercițiile fizice, exerciții de meditație, odihnă, autosugestiile, îmbrăcămintea şi mediul ambiant, alimentația, dezintoxicarea şi purificarea, vom obține rezultate deosebite, reflectate într-o aură extinsă şi frumos colorată.

Pentru dezvoltarea şi purificarea câmpurilor aurice vă propunem o serie de metode şi tehnici simple care, aşa cum am afirmat anterior, nu necesită cunoaştere exotică dar contribuie la aceasta cu succes.

8.1.1. Igiena corporală

Este necesar să se acorde importanță menținerii umezelii pielii, adoptării curățitorilor folosiți în igiena corporală în funcție de pH-ul specific. Se va căuta ca agenții curățitori folosiți să fie cât mai naturali.

Zilnic se poate curăța şi cavitatea nazală cu o soluție diluată de apă caldă cu sare.

Spălarea ochilor se poate face cu decoct bine/ fiert din sulfină şi albăstrele sau cu apă filtrată şi fiartă circa douăzeci-treizeci minute la care se adaugă trei linguri de miere naturală la un litru de apă. Băile zilnice pot fi aromatizate cu diverse uleiuri, după care se recomandă să se frece energic toată suprafața corpului.

Curățirea aurei se poate face printr-o baie caldă de aproximativ douăzeci de minute; în apă se dizolvă cea, 0,450 kg sare de mare şi 0,450 kg bicarbonat de sodiu, în situația în care aura este încărcată cu energie stagnantă, în urma băii corpul se va simți slăbit şi va reclama odihnă.

După o odihnă bună şi o hrană adecvată acesta va fi energizat din nou, fără alte consecinţe nedorite.

Băile de soare practicate de câteva ori pe săptămână, atât cât simte propriul corp că-i este necesar, face ca energia corpului să se reîmprospăteze.

Băile de ozon realizate prin drumeţiile la altitudine au efect revigorant şi refac foarte bine energetica proprie, respectiv câmpurile aurice.

Baia periodică cu apă caldă în care s-au dizolvat trei sau patru pilule de perogen în scopul de a oxigena uşor apa din cadă, curăţă şi dinamizează aura.

Băile calde la picioare cu făină de muştar au efect revigorant.

In fiecare dimineaţă, după baie se poate efectua exerciţiul următor: se loveşte cu suprafaţa întregii palme, se pălmuieste efectiv, toată suprafaţa accesibilă a corpului; în zona cerebelului intensitatea va fi mai redusă, la fel şi în zona rinichi-suprarenale.

8.1.2. Exerciţii fizice

Menţinerea trupului sănătos, cu un tonus ridicat, se face prin hrană sănătoasă, un regim de viaţă echilibrat şi cu ajutorul exerciţiilor fizice zilnice.

Gama exerciţiilor fizice va avea în vedere exerciţii care acţionează asupra meridianelor de acupunctura, exerciţiile pentru activarea circulaţiei sanguine, exerciţii de respiraţie, exerciţii pentru dezvoltarea corpurilor subtile, exerciţii pentru articulaţii, centri energetici etc.

Se recomandă să se practice şi alte exerciţii fizice (aerobice, ciclism, înot etc.), axându-ne pe acele exerciţii care ne oferă mai multă plăcere.

Se recomandă practicarea zilnică a mersului în aer liber.

8.1.3. Exerciţii de meditaţie

Alegerea unor tehnici de meditaţiile se va face astfel încât să ofere satisfacţie spirituală. Un exerciţiu de meditaţie relaxant este următorul: întins pe spate, braţele sunt aşezate de-a lungul corpului cu palmele în sus, picioarele sunt depărtate uşor, confortabil, ochii închişi, corpul este relaxat, cu o respiraţie lejeră.

Se conştientizează mai întâi respiraţia timp de circa cincisprezece cicluri respiratorii (se urmăreşte cum se desfăşoară actul respirator fără a interveni în nici un fel asupra lui). Apoi atenţia se îndreaptă asupra inimii; se observă şi se ascultă bătăile inimii fără a le influenţa, adoptând doar postura de simplu observator, până când ele se aud şi se simt în întreg corpul. Uşor, se orientează din nou atenţia asupra respiraţiei timp de circa cincisprezece cicluri respiratorii, după care se deschid ochii.

Alte exerciţii - tehnici, acelea care sunt preferate de către dumneavoastră pot fi practicate zilnic sau atunci când se simte nevoia şi nu trebuie să se neglijeze unul dintre cele mai eficiente exerciţii meditative şi anume, **rugăciunea.**

8.1.4. Odihna

Atunci când ne simţim obosiţi, indiferent de momentul zilei, chiar dacă este zi sau noapte, este de preferat să ne odihnim.

Recomandăm o cercetare atentă şi conştientă a propriului trup pentru ca el să ne comunice ceea ce are nevoie. Dacă oboseala se manifestă în timpul zilei se pot folosi tehnici de relaxare care în numai zece sau cincisprezece minute vor compensa odihna reclamată de trup.

Odihna corpului fizic se poate obţine, în funcţie de situaţie, şi schimbând obiectul atenţiei pentru o perioadă scurtă de timp.

Ascultându-ne trupul, metodele prin care oferim relaxare şi odihnă trupului se pot improviza după bunul plac; **odihna prin relaxarea Schultz** se poate face ascultând o casetă înregistrată sau inducându-ne singuri starea urmărită conform programului conţinut de această

tehnică.

8.1.5. Autopregătirea sugestivă

Autosugestia* face ca informaţia dorită să fie integrată subconştientului în funcţie de intensitatea sugestiei impuse şi are drept rezultantă influenţa energetică ce produce un anumit tip de acţiune în organism.

* **Autosugestie** — influenţarea propriei conştiinţe sau a comportamentului propriu prin reprezentări sau idei care capătă caracter predominant.

Energia, informaţia şi natura se află într-o permanentă mişcare şi transformare. Transferul de energie şi informaţie este continuu şi se referă la tot ceea ce este materie în mişcare, în acest context amintim faptul că fiecare celulă a corpului dispune de capacitatea de a primi informaţii.

Autosugestia poate fi formulată în scopul armonizării celulelor corpului, a unui grup de celule, a unui organ sau grupe de organe şi presupune existenţa capacităţii celulelor componente de a recepta şi de a emite la rândul lor informaţii.

Recomandăm însuşirea şi folosirea tehnicilor de autoprogramare mentală precum şi a celor de autosugestie, formulate astfel încât să satisfacă scopul propus.

Acţionând direct asupra psihismului bazai al fiinţei umane, autosugestia îi poate determina personalitatea cât si existenţa în general.

Analizând autosugestia se constată că aceasta reprezintă un proces conştient în exclusivitate şi ea depinde de atenţie, memorie, repetarea conţinutului autosugestiei, concentrare, perseverenţă. Este un proces psihic care contribuie la alegerea şi diferenţierea ideilor sau sugestiilor considerate bune de cele mai puţin benefice. Contribuţia autosugestiei asupra personalităţii omului poate fi completată, urmată şi uneori anulată de către sugestii efectuate din exterior, între sugestii şi autosugestii stabilindu-se legături foarte strânse.

Câteodată, o sugestie poate reclama necesitatea unei autosugestii, deci luarea unei măsuri, dar mecanismul poate fi declanşat din subconştient şi invers: o autosugestie poate acţiona asupra unei sugestii stocate în memorie şi aceasta să determine o acţiune. Folosind sugestia şi autosugestia omul se poate îndrepta oricând în direcţia spre care doreşte, deoarece dispune de toate mecanismele psihice necesare manifestării acestora. Sugestiile pot constitui materialul de bază pe care raţiunea îl analizează în mod conştient, fixându-se atenţia asupra unei anume sugestii care prin intermediul raţiunii se poate transforma într-o autosugestie folositoare. In funcţie de tipul sugestiilor, în funcţie de mediul de dezvoltare a individului, de baza sugestiilor acumulate până la maturitate (considerăm maturitatea instalată la 21 de ani), autosugestiile pot fi şi rele, ele manifestându-se atunci când influenţa sugestiilor dăunătoare este mai puternică decât raţiunea şi voinţa proprie. Autosugestiile pot deveni astfel în cazul unor boli psihice sau disfuncţii accentuate.

Un exemplu de autosugestie favorabilă este dorinţa de depăşire a limitelor proprii, creşterea continuă a cunoştinţelor, autoperfecţionarea, stăpânirea de sine, mărirea puterii de concentrare, de vizualizare, de intuiţie, de influenţare distală etc.

Literatura de specialitate care tratează acest subiect este foarte vastă şi interesantă şi merită a fi cunoscută.

Important în formularea autosugestiilor este să nu folosim negaţia.

8.1.6. Îmbrăcămintea

Curenţii energetici din corp pot fi influenţaţi de natura materialului din care este confecţionată îmbrăcămintea. Astfel, bumbacul sută la sută sau în amestec preponderent

bumbac cu fibre acrilice favorizează curgerea energiei în timp ce materialele sintetice sau cele din lână tip angora o obstrucționează.

Această influență a materialului îmbrăcăminții se poate lesne constata observând aura în diferite situații. De asemenea, observându-ne aura putem constata şi culoarea favorabilă pentru îmbrăcămintea ce va fi folosită în acea zi. Dacă în momentul alegerii îmbrăcăminții din aura noastră lipseşte o anume culoare, se va simți nevoia alegerii acelei culori.

8.1.7. Mediul ambiant, căminul, familia

Deosebit de importante în buna funcționare a organismului sunt spațiul şi lumina, culoarea şi aerul proaspăt pentru respirație. Se va prefera lumina incandescentă, energia vindecătoare a plantelor de ornament, acțiunea aromatizantă a tămâiei sau a bețişoarelor incandescente aromatizante. Şi în mediul ambiant se va constata influența benefică a culorilor care ne încântă privirea, echilibrează psihicul, dar totodată armonizează vibrațiile. Nu uitați radiațiile telurice şi de energiile de formă* în amenajarea locurilor de munca, a celor pentru odihnă, recreare.

* vezi **Paradiagnoza. Manual pentru diagnosticare energetică folosind radiestezia** — autori Doina-Elena & Aliodor Manolea, editura Aldomar Extrasenzorial, Bucureşti, 1998.

Armonia reprezintă legea divină a universului şi pe Vru a favoriza evoluția este necesar să se stabilească relații de armonie la nivel de individ, de familie, de grup, de comunitate, de specie, de viață în general.

Comunicarea între indivizi, transferul de energie şi informație este continuu pentru materia aflată în mişcare. Nevoile noastre personale vor fi diferite de la o zi la alta; ele se vor schimba de-a lungul săptămânilor, lunilor, anilor. Ceea ce a fost bun şi potrivit pentru o anume zi, o anume perioadă nu mai corespunde zilei sau perioadei următoare. Totul se transformă permanent. Important este să nu ne opunem acestei transformări, să nu ne cramponăm de unele limitări, este necesar să fim maleabili.

De asemenea, este foarte important să decidem noi înşine ceea ce este bine pentru noi într-o anumită perioadă. Esența sănătății şi autovindecării, a automodelării personalității este reprezentată de autoresponsabilitate şi are semnificația reintegrării puterii din nou în sine.

8.1.8. Alimentația

Alimentația reprezintă un factor deosebit de important şi influențează starea de sănătate. Modul de alimentație are efecte asupra patologiei umane. O alimentație cu un deficit în proteine (protide), glucide (zaharuri), lipide (grăsimi), vitamine, săruri minerale, oligo şi macroelemente etc. provoacă tulburări grave în organism. Excesele alimentare sunt şi ele dăunătoare.

În mod normal, un raport necorespunzător între necesarul organismului şi aportul de alimente este compensat de către mecanismele fiziologice şi biochimice de adaptare ale organismului. Dacă **dereglarea echilibrului alimentar** se menține însă un timp îndelungat, capacitatea de adaptare a organismului este slăbită iar la nivelul celular se manifestă un dezechilibru cu proliferarea unor procese patologice. Dezechilibrul alimentar afectează metabolismul, imunitatea, comportamentul, activitatea motorie, activitatea de memorare, capacitatea organismului de a se menține într-un echilibru dinamic (fizico-chimic, fiziologic etc.) în raport cu factorii interni şi externi. Este afectată homeostazia organismului.

O alimentație corespunzătoare presupune o mare varietate de alimente; ea trebuie să cuprindă grăsimi şi zaharuri suficiente pentru acoperirea nevoilor calorice zilnice ale organismului, proteine digestibile (100-150 g/zi), vitamine, săruri minerale etc.

O dietă echilibrată presupune ca din totalul caloriilor necesare zilnic pentru om, circa 2/3

să provină din alimente de origine vegetală şi 1/3 din produse animale (carne, lapte, unt, ouă).

Ar fi imposibil să se recomande o anume dietă care să corespundă tuturor celor care citesc aceste rânduri deoarece fiecare dintre noi constituim o „entitate” distinctă, care necesită o anume dietă.

Ceea ce putem face în continuare este să vă sugerăm câteva aspecte care se pot aborda în stabilirea unei anume diete,

- Mai întâi se va avea în vedere că organismul, masa materiei, comunică cu masa exteriorului prin intermediul alimentației. De aici rezultă necesitatea echilibrării alimentației pentru trup (materie), a alimentației pentru suflet (energie) şi a alimentației pentru minte (mişcare).
- Este necesar să acordăm atenție hranei atunci când o mâncăm; ea va fi mestecată bine, gustată cu bucurie.

Vom avea grijă să-i dăm un aspect plăcut, ornată frumos, conştienți fiind de fenomenul care se derulează odată cu ingurgitarea hranei.

- Se va avea grijă să dăm trupului ceea ce satisface nevoile sale, fără a deveni gurmanzi sau pofticioşi.
- Se vor evita pe cât posibil alimentele conservate.

Un aspect care trebuie conştientizat atunci când ne concepem diete proprii este acela care se referă la legătura dintre stadiul de evoluție spre care tindem şi regimul alimentar corespunzător. **Un regim alimentar judicios ales este cel care face ca mintea şi corpul să fie mai bine acordate la vibrațiile planurilor superioare.**

8.1.9. Dezintoxicare şi purificare

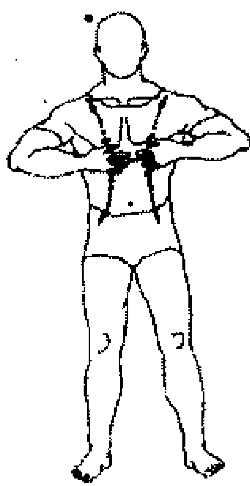
Pentru dezintoxicarea generală a organismului recomandăm un repaus alimentar de 1-3-5 zile efectuat periodic, în aceste perioade de timp nu se vor consuma alimente, se vor bea numai lichide sub formă de apă de izvor, sucuri, infuzii neîndulcite de plante şi se vor face clisme pentru descongestionarea colonului.

Sucurile consumate vor fi naturale şi vor acoperi necesarul organismului cu vitamine, enzime şi săruri minerale. Formulele pentru sucuri pot fi stabilite de fiecare în parte în funcție de necesitățile reclamate de propriul corp, vor fi obținute din legume şi fructe proaspete, bine spălate şi vor fi consumate imediat după preparare.

8.2. Exerciții pentru întărirea şi dezvoltarea câmpului auric vital

8.2.1. Scuturarea mâinilor

Pentru efectuarea acestui exercițiu se adoptă o poziție în picioare, relaxat, cu tălpile picioarelor strict paralele şi depărtate la nivelul umerilor. Mâinile sunt aşezate cu palmele în dreptul pieptului, fără să îl atingă, degetele sunt depărtate între ele. Se scutură mâinile relaxate, lăsate moi, astfel încât degetele să se lovească unele de altele cu o frecvență foarte mare. Treptat, frecvența mişcării se micşorează, iar mâinile vor avea o mişcare mai amplă de ridicare şi coborâre. Oscilațiile se transmit întregului corp, care se va ridica şi se va coborî pe vârfuri ridicând călcâiele. După ce au fost scuturate mâinile, se scutură succesiv şi picioarele.



Efecte ale exercițiului: se îmbunătățeşte circulația sanguină mai ales în degetele de la mâini şi picioare; prin această scuturare se îndepărtează energiile remanente, de tip balast, care atârnă agățate în câmpul aurie.

Practicarea cu regularitate a acestui exercițiu are ca efect transformarea mâinilor în instrumente foarte eficiente pentru simțirea şi acționarea energiilor înalte şi în scurt timp mâinile devin, deseori,

mai înțelepte decât capul.

Figura nr. 33. Exercițiul de scuturare a mâinilor

8.2.2. Urmărirea respirației

Exercițiul se execută în picioare, relaxat, cu tălpile strict paralele, depărtate la nivelul umerilor, genunchii sunt flexați uşor, ochii închişi, bazinul este puțin împins în spate, în această poziție se **urmăreşte respirația fără a o influența în vreun fel.** După zece-cincisprezece respirații complete se inspiră adânc şi, dacă este posibil, se ia loc pe scaun sau se întinde la orizontală pe sol şi se conştientizează existența întregului corp. Apoi ochii se deschid încet, se inspiră adânc de câteva ori.

Efecte ale exercițiului: relaxare, revitalizare, energizare. Produce o stare de uşurare, dezvoltă simțul de observație; pentru unii creează senzația de oprire în loc a timpului. De aici se evidențiază faptul că dezvoltarea atenției este esențială pentru activitatea din toate domeniile. Prin **atenție** se înțelege capacitatea de a observa fără a interveni. Atenția pură trebuie să dețină următoarele calități: să fie orientată spre subiect dar detaşată de problemele lui; să fie continuă, relaxată, deschisă şi calmă.

8.2.3. Înrădăcinarea

In picioare, relaxat, cu tălpile strict paralele, depărtate la nivelul umerilor se adoptă o poziție cu genunchii uşor flexați, bazinul este uşor împins în față. Se conştientizează contactul tălpilor cu solul. Ne imaginăm că din bolțile plantare (scobitura tălpilor) ne cresc rădăcini care pătrund în sol; la fiecare inspirație se recepționează energia cosmică, iar la fiecare expirație cresc rădăcini care pătrund în sol; la fiecare inspirație se recepționează energia cosmică, iar la fiecare expirație rădăcinile se adâncesc tot mai mult în sol până la o sută, două sute, trei sute de metri şi chiar mai mult. Se lucrează cu imaginația vizuală şi/sau auditivă şi/sau Cu cea olfactivă. Se trece apoi la dizolvarea mentală, succesivă, a tensiunilor din corp, începând cu creştetul capului şi terminând cu tălpile. Ne imaginăm corpul făcut dintr-un material transparent şi vizualizăm tensiunile din corp ca nişte zone întunecate, opace. După fiecare dizolvare, locul se spală cu un lichid oarecare imaginar, se clăteşte, iar „deşeurile" se îndepărtează prin rădăcinile din tălpi. După ce procesul de dizolvare, clătire şi eliminare s-a încheiat, se urmăreşte procesul respirației fără a se interveni în desfăşurarea acestuia. După zece-cincisprezece cicluri respiratorii se extrag rădăcinile din sol şi chiar se dezlipeşte talpa, o clipă, de pe sol. Se conştientizează contactul tălpilor cu solul, se conştientizează întregul corp, se respiră adânc şi se deschid ochii încet. Exercițiul se consideră încheiat dup ă ce o eventuală greutate resimțită în picioare este îndepărtată din corp prin intermediul rădăcinilor.

ATENȚIE: Când lucrăm cu pământul ni-l imaginăm ca o ființă conştientă cu care suntem într-un schimb benefic permanent. Ne direcționăm tensiunile noastre interne spre pământ; iar prin rădăcinile pe care ni le-am format putem prelua energia curată a pământului care are efecte binefăcătoare şi întăritoare asupra noastră. Pământul se descurcă foarte bine cu toate deşeurile, inclusiv cele energetice. Este de menționat faptul că foarte mulți terapeuți au de suferit pentru că acumulează energii stagnante de tip deşeu.

În timpul exercițiului se stă foarte sigur pe tălpi.

Efecte ale exercițiului: Se obține o mare stabilitate în plan fizic, emoționai, mental; se realizează o echilibrare energetică, surplusul din zona capului fiind dirijat spre picioare; se îmbunătățeşte irigarea sanguină a picioarelor; se asigură o funcționare bună a corpurilor energetice şi îndepărtarea din acestea a energiilor stagnante, a deşeurilor. **Reflectarea** acestor

efecte se manifestă în aură.

8.2.4. Floarea de nufăr



Figura nr. 34. Exercițiul floarea de lotus

Se execută ca şi exercițiul anterior picioare, relaxat, cu tălpile paralele depărtate la nivelul umerilor, cu genunchii uşor flexați, şi bazinul uşor împins în spate. Ne imaginăm că suntem atârnați de tavan prin intermediul unei sfori fixate în vârful capului. Ca urmare bărbia va fi mai departe de piept ca de obicei, ceafa este întinsă şi se va lungi puțin. Se poate trece într-o oscilație foarte uşoară, care permite găsirea unui nou punct de echilibru (față-spate, stânga-dreapta), se închid ochii, relaxat se urmăreşte respirația fără a interveni în procesul respirator. Se realizează înrădăcinarea. Se dizolvă tensiunile începând cu creştetul capului. Reziduurile rămase se şterg, se clătesc şi se scurg în pământ prin intermediul rădăcinilor. Ne imaginăm că pe creştetul capului avem o floare de nufăr în faza de boboc, iar deasupra noastră, la circa un metru, ne imaginăm un soare foarte strălucitor ce emite lumină de culoare albă.

Floarea se deschide treptat, petală cu petală, până la înflorirea completă, preluând energia benefică a Soarelui, pe care o conduce prin rădăcinile sale formate din sistemul nervos (creier, cerebel, măduva spinării, mănunchiuri nervoase, nervi, ramificații nervoase). Simțim energia minunată a **Soarelui Transpersonal** care se răsfrânge în întregul corp, în fiecare celulă a sa. Pentru revenire, după ce se retrag rădăcinile, se conştientizează contactul tălpilor cu solul, se desprind uşor tălpile de sol, se respiră adânc, se întinde, se conştientizează corpul, se deschid ochii.

Efecte ale exercițiului: încărcare energetică deosebită; se dezvoltă intuiția, imaginația şi atenția; se lucrează la nivelul corpurilor **spiritual, cauzal, mental, emoțional, eteric, fizic, efectele fiind clar reprezentate în aură.**

8.2.5. Folosirea energiei telurice

După ce se scutură mâinile şi picioarele, în poziția şezând pe scaun, se adoptă protopostura. Mâinile sunt în poală, arătătoarele şi degetele mari sunt unite formând aproximativ un cerc. Se închid ochii, se urmăreşte respirația timp de zece-cincisprezece cicluri respiratorii; se realizează înrădăcinarea; se obține poziția corectă a coloanei vertebrale imaginându-ne că suntem legați cu un fir de creştetul capului şi atârnăm de tavan. Se imaginează că pe creştetul capului este aşezat un boboc de **floare de lotus** iar la un metru deasupra acestuia se află un soare strălucitor care trimite o **lumină albă, binefăcătoare. La inspirație,** prin floarea de lotus, ce se deschide treptat cu fiecare petală, se preia energia binefăcătoare a soarelui care este condusă prin coloana vertebrală până la coccis, de unde se formează o a treia rădăcină care se adânceşte la fiecare **expirație.** Se urmăreşte energia care circulă uşor şi se simt senzațiile determinate de această circulație. După câteva respirații complete (al căror număr creste pe măsură ce repetați exercițiul) se inversează sensul de curgere a energiei. Se imaginează că prin cele trei rădăcini se preia **energia clară, perlată** (cu bule strălucitoare — ca apa minerală) de culoare verde strălucitoare şi înviorătoare din interiorul Pământului. Această energie vie, absorbită la fiecare inspirație, se transmite în sus în întregul corp, până în creştetul capului, de unde se revarsă ca o fântână arteziana sub forma unui evantai care înconjoară corpul de jur împrejur.

După câteva respirații se readuce conştiința în corpul fizic, se revine **„aici şi acum",** se retrag rădăcinile, se conştientizează contactul cu solul şi cu scaunul, se întinde corpul, se deschid încet ochii.

Efecte obținute: întărirea corpului fizic şi a celui energetic propriu, în întreg ansamblul său, dinamizarea activității tuturor traseelor energetice (principale şi secundare), precum şi lucrul energetic pe toate corpurile, de la **corpul spiritual** la cel **cauzal, mental, emoțional, eteric, fizic.**

8.2.6. Poziția fătului

In picioare, cu tălpile apropiate, lipite perfect de sol, se îndoaie genunchii, corpul coboară până la maximum permis. Tălpile sunt lipite de sol; se cuprind genunchii cu mâinile, capul se aşează cu orbitele pe rotule, se conştientizează respirația. Se menține poziția obținută de la minimum trei minute până la câteva ore.

Efecte obținute: fortificarea fizică, emoțională şi mentală; dezvoltă voința, asigură mineralizarea corpului fizic, dizolvă tensiunile interne acumulate în timp.



Figura nr. 35. Poziția fătului

8.2.7. Exercițiu de conştientizare a existenței corpului fizic

În poziția şezând se **urmăreşte respirația** timp de zece-cincisprezece cicluri respiratorii. Prin apăsare uşoară cu degetele şi cu palmele se **masează corpul fizic** în ordinea cap, umeri, bust, bazin, membre superioare şi inferioare, în tot acest timp degetele şi palmele simt şi fac **să fie simțite detaliile anatomice** exterioare, cât şi cele de profunzime, atât cât este posibil. Pe întrebarea **„ACUM, ce fac?", „ACUM, ce simt?"** se mențin ochii închişi, brațele se aşează pe genunchi. Cu privirea interioară (imaginația) se urmăreşte corpul conştientizat anterior. Se pune întrebarea **„Acum, ce SIMT?".** Acolo unde lipsesc detaliile se reia exercițiul pentru zona respectivă, apoi se deschid ochii încet.

Efecte obținute: se conştientizează corpul fizic, se întăreşte percepția de vizualizare, se măreşte atenția şi concentrarea. Efectele se manifestă imediat în aura energetică.

8.2.8. „Ritul de întinerire a împăratului chinez"



Acest exercițiu — terapie se **execută în picioare,** cu tălpile depărtate la o lățime de bazin, spatele drept, genunchii flexați uşor. Mâinile sunt relaxate şi cad liber pe lângă corp. Ritul constă în **ridicarea şi coborârea verticală a corpului** într-un ritm alert, efectuând 164 de cicluri sus-jos. Este practic o scuturare cu amplitudine mică a întregului corp. Este deosebit de important ca musculatura abdominală să fie relaxată pentru a permite organelor interne să se mişte, obținându-se astfel aşezarea lor normală în cavitatea abdominală.

Figura nr. 36. „Ritul de întinerire a împăratului chinez"

Totodată se obține mărirea elasticității țesuturilor de susținere a organelor interne, se efectuează un masaj intern, se fortifică tonusul muscular, se eliberează încheieturile de tensiuni, se limpezeşte privirea şi gândirea, se activează circulația sanguină şi limfatică, se reglează ritmul cardiac. Efectiv „se scutură" din aură energiile stagnante de tip deşeu.

Se realizează centrarea corpurilor subtile, echilibrare energetică, „desfundarea" canalelor energetice şi se reface circulația normală a energiei prin ele, se realizează o încărcare energetică deosebită.

Se recomandă practicarea zilnică timp de cel puțin şase luni de zile. Nu se execută de către persoanele care au suferit o intervenție "chirurgicală recentă (doar după cel puțin trei luni de zile), de femeile însărcinate şi de către persoanele dezechilibrate psihic.

8.2.9. Curățirea aurei cu lumină

Curățirea aurei unui partener se poate face prin inundarea ei cu lumină albă. Se procedează astfel: cei doi parteneri stau față în față la o depărtare de circa un metru unul față de celălalt. Persoana activă, după ce şi-a făcut **pregătirea inițială** (exercițiile anterioare), îşi imaginează că inundă efectiv partenerul cu lumină albă, identificându-se cu sursa acestei lumini albe: soare, reflector, lampă, bec cu halogen etc. în tot acest timp persoana receptivă este atentă la senzații şi îşi urmăreşte respirația.

Se foloseşte lumina albă şi nu o anumită culoare, pentru a permite partenerului să-şi selecteze culoarea de care are nevoie în acel moment organismul său. Pentru curățirea aurei prin această metodă este suficient un minut de execuție.

Acoperirea imaginară a persoanei cu un clopot de lumină albă îi modifică acesteia câmpul energetic în mod favorabil, permițându-i să folosească din spectrul luminii albe culorile de care are nevoie. Drept rezultat, subiectul va avea un sentiment de mulțumire, de împlinire şi, în viitor, un comportament binevoitor în relațiile interumane.

Condiția necesară pentru obținerea acestui rezultat este ca lumina albă să fie transmisă **fără prejudecăți,** pentru că, în caz contrar, urmărind realizarea unei dorințe proprii, lumina albă va trece prin filtrul imaginar al dorinței care îi va schimba culoarea, făcând ca efectul să nu existe sau să fie total nedorit. După efectuarea acestei tehnici de către o persoană, rolurile se schimbă.

Precizări privind curățirea aurei

O parte din energiile stagnante se îndepărtează prin duş, plajă, inundarea cu lumină albă, exerciții fizice, iar unele dintre acestea numai prin curățirea conştientă a aurei energetice.

8.2.10. Uniformizarea aurei altei persoane

Tehnica are ca obiectiv netezirea aurei, îndepărtarea energiilor stagnante de tip desen, iar efectul obținut în urma aplicării acestei acțiuni este deosebit de eficient.

Se poate aplica de mai multe ori pe zi, până la dispariția totală a simptomelor care au reclamat folosirea acestei tehnici.

Tehnica se referă la pieptănarea aurei, ceea ce necesită ca instrument de lucru mâna energetică.

Mâinile energetice le vom obține transformând palmele noastre în palme energetice capabile să uniformizeze câmpul aurie.

Palmele energetice le vom realiza astfel:

- Se scutură energic palmele în dreptul pieptului.
- Se aşează palma dreaptă în dreptul umărului stâng, la circa doi centimetri distanță față de umăr, astfel ca degetele mâinii drepte să se afle perpendiculare pe brațul stâng.
- Se execută o mişcare de „adunare şi împingere" a energiei de-a lungul brațului stâng, spre palmă, continuând mişcarea dincolo de degetele mâinii stângi, până la circa douăzeci-treizeci de centimetri distanță.
- Se roteşte mâna stângă şi se execută o mişcare identică şi pe podul palmei.
- Se repetă mişcările pentru mâna dreaptă.
- Cei care şi-au antrenat deja clarvederea vor vedea că degetele energetice sunt mai lungi decât în mod obişnuit şi sunt pregătite pentru lucrul efectiv.

Cu palmele alăturate, fără a le atinge, cu degetele puțin flexate şi răsfirate uşor, am format

un grilaj energetic cu care vom uniformiza câmpul aurie. Uniformizarea se realizează prin deplasarea palmelor în plan vertical, de la creştet până la nivelul tălpilor, începând din faţă, continuând î n spatele subiectului şi apoi lateral stânga şi dreapta. De regulă, netezirea aurei de la creştet spre tălpi are un efect calmant şi relaxant, iar activitatea efectuată de la tălpi spre creştet are efect puternic stimulator şi tonic. Abordarea sensului de lucru va avea în vedere efectele urmărite.

După efectuarea completă a tehnicii se va proceda la spălarea mâinilor până la cot cu jet de apă.

Metoda se poate aplica şi de jos în sus. Acțiunea se începe-de la picioarele persoanei căreia i se netezeşte aura. Mâinile sunt cu fața în sus şi înclinate uşor în afară . Se înaintează cu ele în sus şi exterior până deasupra creştetului. Se parcurge un traseu pe exteriorul aurei şi când s-a ajuns deasupra creştetului se dau mâinile la o parte, se înclină uşor în jos şi se aduc în zona picioarelor subiectului. Se îndepărtează palmele între ele pentru a cuprinde şi suprafețele nelucrate. Se repetă de trei ori.

După efectuarea tehnicii, se spală mâinile până la cot cu jet de apă sau se freacă palmele de o suprafață aspră.

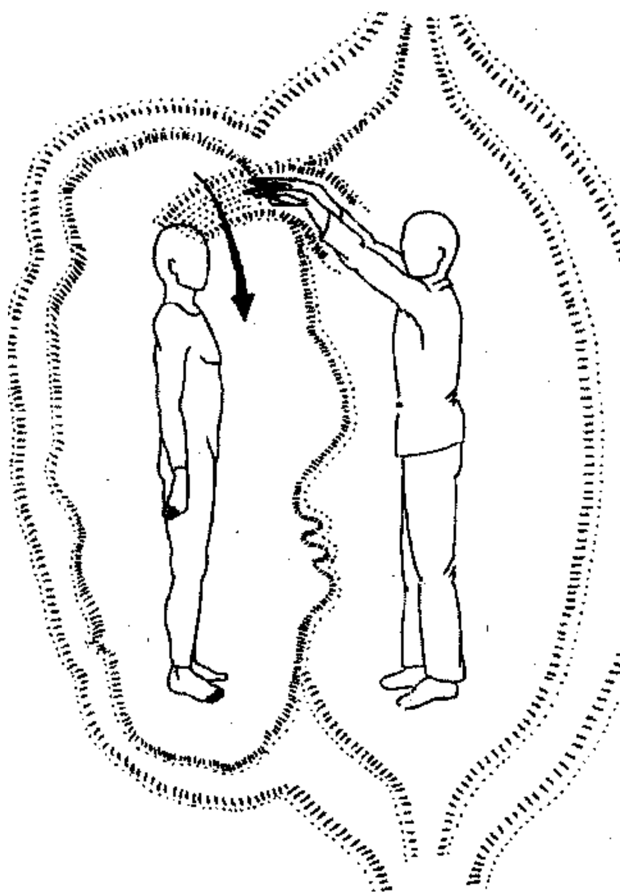


Figura nr. 37. Uniformizarea aurei energetice

8.2.11. Autouniformizarea aurei

În lipsa unui partener sau în scop terapeutic propriu se poate realiza autouniformizarea aurei efectuând următoarele etape:

- Se pregătesc mâinile energetice.
- Cu palmele alăturate, fără a le atinge, degetele puţin flexate şi răsfirate, formăm un grilaj energetic cu care ne uniformizăm câmpul aurie începând din faţă-creştet până la tălpi, continuăm cu spate-creştet, deplasându-ne atât cât este permis în spate, reluând de unde este

posibil mişcarea către nivelul tălpilor.

Se continuă activitatea pe lateralele corpului cu mâna corespunzătoare pentru stânga, respectiv pentru dreapta.

Recomandăm să se practice tehnica de cel puțin două ori pe zi şi după fiecare acțiune de lucru energetic asupra unei alte persoane. Executată dimineața, accelerează mişcarea energetică iar autouniformizarea efectuată după activități colective permite înlăturarea energiilor stagnante de tip deşeu. Această tehnică penetrează direct în planurile subtile, planul vital (eteric) şi planul astral (emoțional) sunt cel mai mult influențate, planurile din imediata apropiere a acestora, respectiv fizic şi mental, sunt şi ele influențate direct proporțional.

8.3. Metode şi exerciții pentru întărirea câmpului aurie astral (emoțional)

8.3.1. Cum se lucrează cu corpul emoțional (astral)

Emoții puternice, traume, dureri, vinovății, percepții trecute ale realității, mai ales cele din copilărie, convingeri trecute, toate acestea sunt depozitate în mecanismul memoriei din conştiința noastră şi se suprapun constant peste conştienta momentului, lăsând urme în câmpurile aurice şi în special în câmpul astral.

Există o legendă despre un om care, având necazuri mari, s-a dus la un înțelept ca să-i ceară un sfat şi ajutor. A fost nevoit să aştepte mai multe săptămâni pentru a putea fi primit de acesta, care 1-a întrebat „De ce duci în spate sacul ăsta cu pietre?" Şi cu aceasta întrevederea s-a încheiat. Omului i-au trebuit alte săptămâni pentru a-si da seama că a primit soluția la problemele sale. Această întrebare şi înțelepciunea cuprinsă în ea sunt valabile pentru toată lumea. Dacă vom continua să ducem pietrele trecutului nu putem valorifica momentul „ACUM". Acest moment este deformat de tot ceea ce aducem din trecut. Este absolut necesar să ne debarasăm de pietrele grele şi nefolositoare din trecut, să nu le mai acordăm importanță Dacă gândirea noastră nu mai energizează balastul acumulat în memoria conştientă, acesta se va atrofia, îşi va pierde greutatea, iar omul nu va mai avea de purtat poveri, întotdeauna este necesar să tragem învățăminte din trecut dar, după această analiză, trebuie să trecem mai departe, să-1 depăşim. Momentele prezente trebuie trăite cu încărcătura energetică a momentului ACUM; nu se priveşte înapoi, se merge mai departe. Dacă cineva apropiat doreşte să se pedepsească singur, să-şi „care în spate pietrele trecutului", el atrage după sine imposibilitatea de a se mai bucura de toate celelalte posibilități ale vieții. Numai **clipele prezente au** potențialul **de a fi evenimente reale.** Toate acestea trebuie conştientizate pentru a elimina perturbările de la nivelul câmpului aurie astral (emoțional).

O terapie deosebită este cea care are la bază metode şi tehnici capabile de a trezi la pacient sentimente de iubire, ceea ce are drept rezultat înfrângerea urii, a fricii, a invidiei etc. Cu o astfel de terapie, terapeutul japonez Tamicuci a trasat mii de cazuri de cancer.

In funcție de ponderea emoțiilor se deosebesc două **stări ale fluxului energetic:**

a) **starea echilibrata** — situație în care energia circulă uşor, fluxul energetic este rapid şi „curge" la întregul debit;

b) **starea în care fluxului se opune rezistență** circulației **energetice normale.** In mod obişnuit energiile circulă dar, în momentul în care se încearcă strangularea, înăbuşirea unei emoții, în scurt timp apar modificări la nivel fizic.

8.3.2. Anihilarea emoțiilor neplăcute prin respirație conştientizată

Condiții tehnice: cunoaşterea respirației complete (abdominale) şi localizarea corporală corespunzătoare traumei psihice. **Practic,** cel care face experiența se confruntă cu propria-i emoție neplăcută, încercând să rememoreze acea emoție, sa o retrăiască în momentul ACUM şi să regăsească zona, regiunea de pe corp unde aceasta se manifestă sub forma unei senzații: durere, apăsare, înțepături, furnicături, impresia de plin, nod în gât etc.

Se rămâne cu atenția concentrată în zona respectivă, se respiră abdominal, fără întreruperi,

în ritm normal, „prin zona 4 respectivă. Efectul **obţinut** este anihilarea emoţiilor şi dispariţia senzaţiei din zona dureroasă. Tehnica acţionează la **nivel** fizic, **emoţional, mental şi cauzal.** Se pot „rezolva” emoţii ca teama, furia, ciuda, fobii ca răul de înălţime, răul de mare, răul de avion, frica de animale etc.

Senzaţia resimţită pe fizic în urma unei emoţii este consecinţa crispării, a încordării, a contracturi! musculaturii într-o zonă oarecare de pe trup. La palpare, acea zonă este tare, dură şi poate chiar dureroasă. Această duritate se diminuează, se topeşte şi se transformă sub influenţa respiraţiei şi a conştientei îndreptată în acea zonă.

Nu trebuie să fugim din faţa unei emoţii, orice rezistenţă, orice opoziţie este un duşman al vieţii. De aici şi necesitatea de a „demola” rezistenţele pentru a avea o viaţă total fericită. Permanent se poate pune întrebarea „Unde se localizează **rezistenţele mele?”** şi, rând pe rând, pe măsură ce sunt descoperite, ele trebuie disipate şi se vor diminua încetul cu încetul.

8.3.3. Anihilarea emoţiilor neplăcute cu tehnica imaginativă a pungii de hârtie

Se execută fără partener şi se aseamănă cu tehnica anterioară.

După conştientizarea problemei, a situaţiei care determină afectarea emoţională, se imaginează că aceasta este împachetată şi introdusă într-o pungă de hârtie. Se leagă punga la gură cu o sfoară de care este legat un balon umplut cu un gaz mai uşor decât aerul. Nu mai avem de făcut decât să dăm drumul pungii ce va dispărea în înaltul cerului, cu problemele noastre cu tot.

Efectul obţinut: anihilarea emoţiei în cauză.

Această metodă am folosit-o prima dată când îmi reveneau obsedant în minte cuvintele”, melodia şi chiar imaginea unei reclame pe care am văzut-o întâmplător la televizor. Efectul obţinut este imediat şi, în funcţie de concentrarea pe subiect, definitiv. Practic, după ce am „lansat” punga, nu mai îmi aduceam aminte de ce reclamă era vorba. Simplu şi eficient.

8.4. Metode şi exerciţii de întărire şi dezvoltare a câmpului aurie mental

Corpul mental are un anumit nivel al gândirii şi al înţelegerii specific fiecărui om. Se lucrează pe nivelul mental cu scopul de a face un **transfer de informaţii,** schimbarea nivelului şi apoi coborârea pe nivelurile inferioare pentru lucru efectiv. In mental se reproiectează totul, acţionând astfel pe un nivel imediat următor unde au loc influenţe energizante, pentru că mentalul se reaşează pe un nivel mai înalt şi capătă un potenţial energetic superior, potenţial care influenţează în sens dublu. Astfel, acţionează în planurile inferioare până la nivel fizic, determinând însănătoşirea acestuia, iar în planurile superioare pe nivelul imediat următor. **Câmpul mental este un plan al gândirii liniare şi generează energie.** Atunci când omul refuză să gândească, toate câmpurile degenerează, activitate care se referă şi la calitatea gândurilor ce se emit şi se imprimă în câmpul aurie. **Gândirea pozitivă** este necesară pentru că energia generată este o energie de calitate superioară, care creează un stoc necesar pentru ridicarea fiecărui corp energetic la niveluri vibratoare superioare.

Tehnicile operante pentru câmpul aurie mental sunt tehnicile „simbol”.

Corpul mental este supus legilor simbolismului şi putem avea acces la această lume imaginară, la acest corp căruia, în mod intuitiv, îi cunoaştem unele legi. în acest caz, intelectul nu-şi găseşte loc la nivelul respectiv, în tehnicile mentale **simbolul** reprezintă cheia de pornire a motorului care acţionează la nivelul vibraţional al acestui corp. El poate fi redus la cea mai simplă expresie, la posibilitatea de a gândi la o literă, o cifră, o imagine geometrică sau o culoare, iar aceasta poate determina intrarea în acţiune a corpului mental. Tehnica de folosire a simbolului solicită o energie puternică şi o concentrare intensă, în subconştientul nostru, simbolul este încă viu, deşi la nivelul conştientului se pare că s-a pierdut.

8.4.1. Exercițiu pentru purificarea corpurilor subtile

Etapele de desfăşurare ale acestui exercițiu pot fi următoarele:

- Relaxați, ne imaginăm că întreaga noastră aură este inundată de o lumină intensă, de culoare galben-aurie, precum cea a soarelui.
- Ne fixăm mintea pe această imagine timp de trei-cinci minute, înainte de a începe ziua şi ori de cât ori ne pregătim sau lucrăm energetic sau ori de câte ori simțim nevoia să beneficiem de rezultatele acestui exercițiu simplu.

Exercițiul poate fi practicat oriunde şi oricând, în tren, în plimbare cu maşina sau autobuzul ş.a.m.d. (dar nu atunci când suntem la volan!).

Acest exercițiu are ca efect purificarea corpurilor subtile şi mărirea capacității lor receptive la informațiile din planurile subtile superioare.

8.4.2. Exercițiu de dialog mental cu organele interne

Un **alt procedeu simplu de lucru** la acest nivel şi care asigură rezolvarea anumitor tulburări manifestate pe corpul fizic, este următorul: se scutură mâinile şi picioarele, în picioare, cu tălpile strict paralele, depărtate la nivelul umerilor, genunchii uşor flexați, bazinul uşor adus în spate, se închid ochii, se urmăreşte respirația, se efectuează înrădăcinarea, se dizolvă tensiunile prin efectuarea respirației prin organul cu pricina, se respiră prin acesta de zece-douăsprezece ori sau până se simte o schimbare în corp (se conştientizează senzația de cald, de rece, de curent electric, de întindere sau de compresiune musculară etc.).

Pasul următor pare ciudat, dar este foarte întemeiat: se poartă un **dialog** cu organul respectiv ca şi cum am vorbi cu un prieten vechi şi cu care nu ne-am văzut de mult. Această tehnică vizează inteligenta proprie foarte bine dezvoltată a fiecărui organ (inteligența proprie a ficatului este capabilă să rezolve probleme foarte complexe pe care chimiştii nu le pot rezolva încă).

In final, i se transmite organului să se relaxeze şi să primească energia care i se dă pentru că aceasta îi va face bine. Prin intermediul florii de lotus se preia de la soare lumina prin **inspirație,** se conduce în mod conştient la organ prin **expirație,** savurând buna dispoziție cu care ne imaginăm că încep să lucreze celulele organului nostru, care astfel s-a umplut de lumină. Se face revenirea conştientizând contactul tălpilor picioarelor cu solul, se conştientizează întregul corp, se inspiră adânc şi se deschid încet ochii.

CAPITOLUL IX

Determinarea spațială si coloristică a aurei energetice folosind radiestezia

9.1. Elemente introductive

Radiestezia este arta de a utiliza indicatoarele radiestezice (bagheta unghiulară, bagheta sub formă de L, bagheta elastică, pendulul, ansa) făcând să intervină voluntar activitatea inconştientă pentru a ajuta la descoperirea a tot ce este ascuns facultăților normale ale individului, dar a cărui existență este reală. Orice persoană care este capabilă să-şi concentreze în mod normal gândirea, poate practica cu succes radiestezia după un antrenament simplu şi rațional.

Radiestezia* este una din percepțiile extrasenzoriale la îndemâna a mai mult de 80% din populație. În modelul continuumului material, în cadrul fenomenelor de potențialitate (existența obiectivă ca atare), radiestezia (dowsing, rotenganger, wunschelrute, sorcellerie) face parte din fenomenele exotice medii de tip ESP (extrasenzorial perception) din grupa (PSI) şi anume, ca fenomen bioinformațional. Acestui fenomen îi este caracteristic faptul că informația achiziționată este evidențiată prin mişcarea unui indicator radiestezic.

* vezi **„Manual de radiestezie" şi „Minunatul univers al pendulului sideral"** autor Aliodor Manolea, care conțin instrumente auxiliare şi chiar un pendul universal din metal eloxat. De asemenea, se poate consulta lucrarea **„Paradiagnoza. Manual pentru diagnosticare energetică folosind radiestezia",** autori Doina-Elena & Aliodor Manolea, Editura Aldomar Extrasenzorial, Bucureşti, 1998.

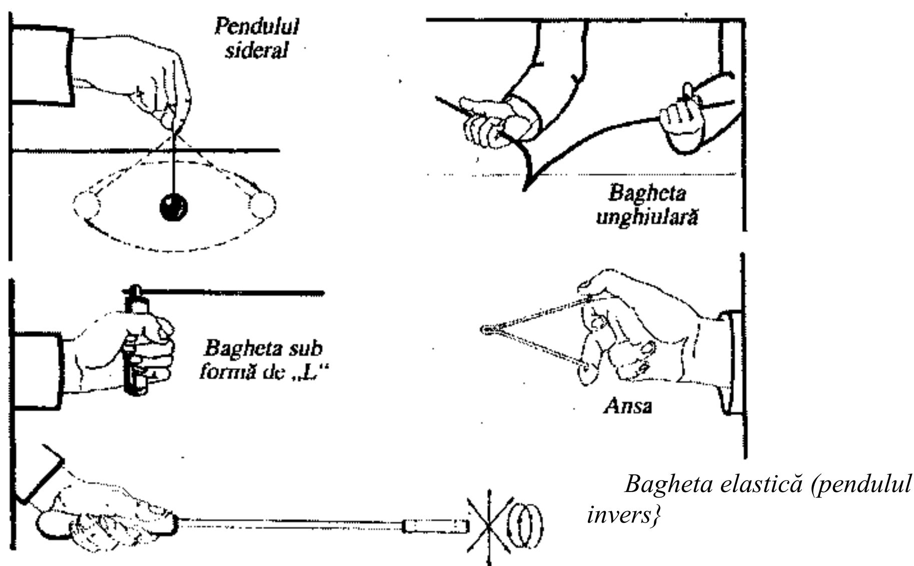


Figura nr. 38. Indicatoare radiestezice

Pentru efectuarea unor măsurători calitative şi/sau cantitative se folosesc instrumente ajutătoare. Acestea sunt reprezentări convenționale destinate unei fixări mai bune a gândurilor în cursul cercetării radiestezice.

Instrumentele ajutătoare cel mai des utilizate sunt rigla universală (Turenne), rigla circulară

şi rigla semicirculară.

Indiferent ce indicatoare radiestezice se folosesc în practică, ele trebuie să îndeplinească unele caracteristici:

• indicatoarele radiestezice, cu cât sunt mai instabile, cu atât sunt mai bune;

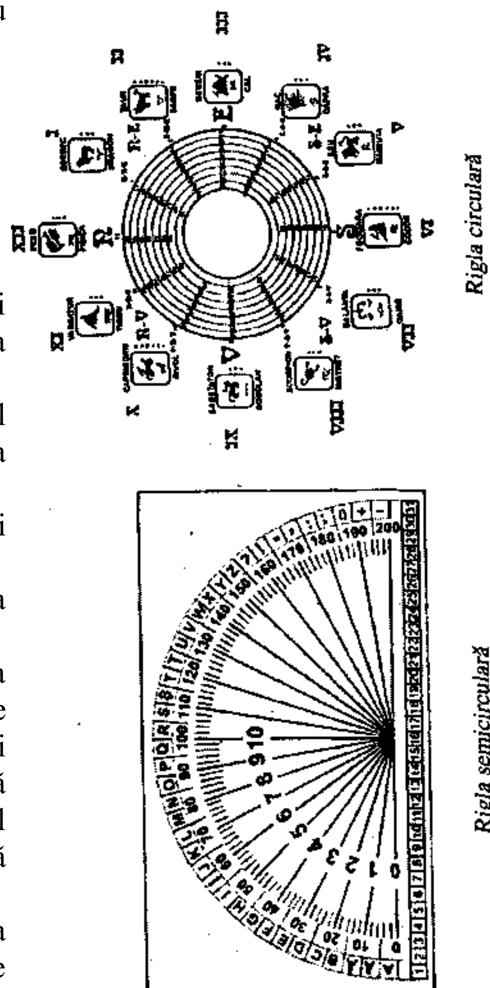


Figura nr. 39. Instrumente radiestezice auxiliare

• forțele de frecare exercitate între diferitele părți componente ale indicatorului sau între indicator şi mâna operatorului trebuie să fie cât mai mici;

• efortul fizic pe care trebuie să-1 depună operatorul radiestezist în mânuirea, manipularea instrumentului, a indicatorului radiestezic, să fie minim;

• construcția, modalitatea de folosire a indicatorului trebuie să fie foarte simplă;

• nici un indicator radiestezic nu lucrează fără ca mâna omului să fie prezentă.

Modul de lucru pe care noi îl folosim este radiestezia mentală, în acest tip de investigații rezultatul obținut de operator este datorat subconştientului care este în acelaşi timp emițător şi receptor. Astfel se asimilează comportamentul radiestezistului ca şi cum ar fi rezultatul unei acțiuni mentale care se poate descompune în două faze:

a) **orientarea mentală** constă în orientarea subconştientului către obiectul cercetării, excluzând toate celelalte influente (caut NUMAI);

b) **convenția mentală** este un acord pe care operatorul îl încheie cu el însuşi şi care trebuie să-i permită interpretarea mişcărilor indicatorului radiestezic în raport cu dorința mentală care 1-a emis sau cu întrebările pe care le-a formulat.

Înainte de a se începe lucrul efectiv, este necesar să se înțeleagă bine mecanismul „percepției radiestezice" pentru a evita autosugestia sau „blocajul" celui de al şaselea simț.

Este necesar să se aibă foarte clar în minte filmul fenomenologic, etapele unei acțiuni radiestezice, algoritmul activității.

Pentru determinarea întinderii spațiale a aurei unei persoane, algoritmul este următorul:

Etapa I

Alimentarea memoriei subconştiente cu informații referitoare la obiectul cercetării: energia subtilă a ființei umane, corpuri energetice, aura energetică, forma aurei energetice, straturile aurice.

Etapa a II-a

Se concentrează întreaga atenție, toate gândurile sunt canalizate cu intensitate NUMAI la aura energetică şi se ignoră în totalitate alte subiecte.

Etapa a III-a

Se stabilesc convențiile mentale succesive pentru interpretarea cu precizie a mişcărilor indicatorului radiestezic folosit, fie el bagheta, pendulul sau ansa.

Convenții mentale folosite:

a) pentru aflarea direcției;

b) pentru apropiere;
c) pentru decelarea locului;
d) pentru determinarea conturului sursei de semnal.

Etapa a IV-a

Verificarea rezultatului activității depuse.

Etapa a V-a

Cercetarea cauzelor unui eventual eşec.

9.2. Modul de lucru cu bagheta unghiulară

Subiectul căruia i se măsoară întinderea spațială a aurei energetice se află la o distanță de aproximativ cinci metri de operatorul radiestezist. Acesta, cu bagheta unghiulară în poziția de lucru, cu vârful înainte,, pe direcția de înaintare, stabileşte un algoritm pentru lucru cum ar fi:

Proporțional cu apropierea de A.M., bagheta mea unghiulară se va roti cu vârful spre în jos şi va forma un unghi de 90° cu orizontala NUMAI **atunci când vârful baghetei este la verticala limitei exterioare a aurei energetice.**

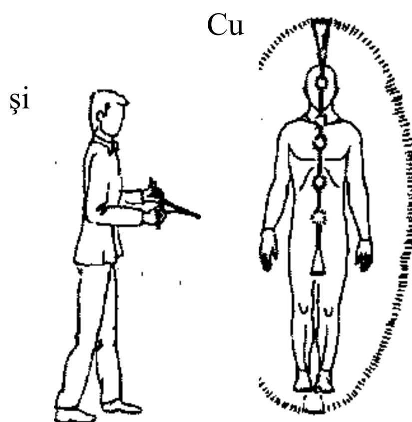


Figura nr. 40. Apropierea aparatului radiestezist de bordura exterioară a aurei energetice

Cu acest scop bine definit, cu atenția fixată NUMAI pe acest subiect, operatorul radiestezist se apropie încet de subiect şi urmăreşte mişcarea baghetei. Atunci când aceasta este cu vârful în jos şi la 90° față de orizontală, distanța de la punctul de stație al subiectului până în punctul în care prelungirea verticalei din vârful baghetei înțeapă solul, este **mărimea razei aurei energetice.** Pentru **determinarea circumferinței** aurei se pot folosi **două metode.** Una dintre ele constă în repetarea operațiunilor descrise mai sus, cu punctul de plecare al operatorului din diferite locuri aflate în jurul subiectului. Se obțin astfel mai multe puncte prin care se poate trasa conturul urmărit. Cea de a doua metodă constă în **urmărirea conturului sursei de semnal.** Pentru aceasta, operatorul radiestezist se postează în spatele direcției de urmărit pe contur.

Se poate folosi următoarea convenție mentală:

Proporțional cu deplasarea pe contur, bagheta mea unghiulară se va roti spre în jos NUMAI dacă vârful ei iese de pe contur în exterior şi se va roti spre în sus NUMAI dacă iese de pe contur în interiorul acestuia. Dacă se menține pe contur, vârful baghetei unghiulare îşi păstrează poziția.

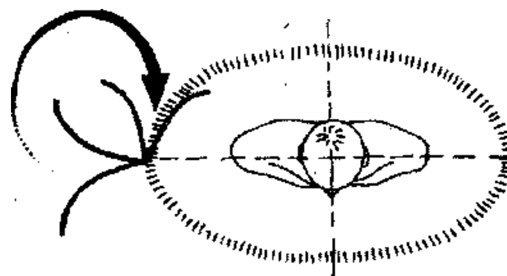


Figura nr. 41. Poziționarea instrumentelor radiestezice pentru determinarea conturului aurei energetice (vedere de sus)

9.3. Modul de lucru cu bagheta elastică (pendulul invers)

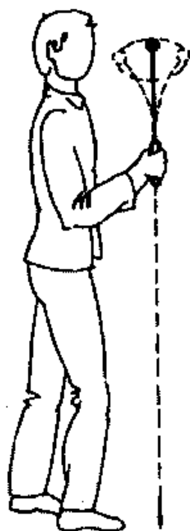
Pentru a exemplifica acest mod de lucru se poate adopta poziția de lucru caracteristică pentru bagheta elastică (pendulul invers) şi anume, aceea verticală cu greutatea în sus.

O variantă de convenție mentală, atunci când se foloseşte bagheta elastică în regim lansat cu o mişcare de rotație, este următoarea:

Proporțional cu apropierea de A.M., bagheta mea elastică îşi va modifica mişcarea de

rotație în mişcare de oscilație care va avea amplitudinea maximă NUMAI **atunci când perpendiculara coborâtă din centrul mânerului înțeapă solul exact pe proiecția la sol a circumferinței aurei energetice.**

Atunci când se urmăreşte şi aflarea **formei circumferinței,** operatorul radiestezist menține mâna cu bagheta elastică în punctul determinat anterior şi face o rotație de 90° în jurul acestui punct. Rotația poate avea loc spre stânga sau spre dreapta, în acest fel direcția drept înainte a operatorului este tangentă la contur. Cu bagheta elastică lansată într-o mişcare oscilatorie înainte-înapoi, se foloseşte o convenție mentală de forma:



Proporțional cu deplasarea pe contur, bagheta mea elastică va avea o mişcare oscilatorie înainte-înapoi al cărei plan de manifestare va fi permanent tangent la contur NUMAI atunci când perpendiculara coborâtă din centrul mânerului înțeapă solul exact pe proiecția la sol a circumferinței aurei energetice.

Figura nr. 42. Lucrul radiestezic folosind bagheta elastică pentru determinarea circumferinței aurei

Pe parcursul deplasării pe contur atenția este îndreptată planul determinat de mişcare oscilatorie a baghetei radiestezice, iar în momentul în care acest plan are o deviere spre stânga sau spre dreapta, aceasta are semnificația schimbării direcției de înaintare pe conturul care descrie o închisă.

9.4. Modul de lucru cu pendulul

Se procedează în acelaşi fel ca şi la modul de lucru cu elastică (pendulul invers).

9.5. Modul de lucru cu bagheta sub formă de „L”

Pe obicei se foloseşte o singură baghetă sub formă de „L” pentru că această investigație are loc la distanțe mici ordinul metrilor. Baghetele sub formă de „L” se folosesc perechi pentru suprafețe şi distanțe mari unde dau rezultatele cele mai bune.

La apropierea de sursa de semnal, (în acest caz aura energetică a unei persoane), cu vârful baghetei spre înainte se foloseşte convenția mentală:

Proporțional cu apropierea de A.M., tija baghetei sub formă de „L” se va roti spre stânga (dreapta) şi va fa(e un unghi de 90° cu direcția drept înainte NUMAI atunci când perpendiculara coborâtă din centrul mânerului înțeapă solul exact pe proiecția la sol a circumferinței aurei energetice.

Pentru determinarea conturului aurei energetice cu acest tip de indicator radiestezic se procedează ca şi în cazul celorlalte indicatoare: operatorul radiestezist face aşa nu-mitul „pas în spatele indicatorului” adică execută o mişcare de rotație la 90° în jurul axului mânerului indicatorului pentru ca direcția drept înainte (perpendiculara pe axul al corpului, pe planul care trece prin umeri şi bazin) să fie pe tangentă la contur.

Cu următoarea convenție mentală se începe deplasarea pe contur:

Proporțional cu deplasarea, tija baghetei sub formă de „L” va avea o mişcare de rotație stânga-dreapta, va fi în permanență tangentă la contur şi va indica direcția de urmat NUMAI **atunci când perpendiculara coborâtă din centrul mânerului înțeapă solul exact pe proiecția la sol a circumferinței aurei energetice.**

9.6. Modul de lucru cu ansa

Cu ansa se efectuează investigaţii identice ca şi cu bagheta sub formă de „L”.

9.7. Determinarea culorilor primare ale aurei energetice

Înainte de efectuarea acestui tip de investigaţii este bine dacă se rememorează faptul că indicatoarele radiestezice oferă posibilitatea manifestării percepţiilor subconştiente referitoare la acest subiect cu ajutorul mijloacelor conştientului.

Se pot folosi mai multe tipuri de investigaţii. Una dintre acestea este aflarea culorii predominante în primul strat aurie format din primele trei corpuri subtile: corpul eteric, corpul astral (emoţional) şi corpul mental. Ele formează împreună cu câmpurile lor corespunzătoare ceea ce de obicei poartă denumirea de **aură umană.** Pentru aceasta se foloseşte un instrument radiestezic simplu. El constă din înscrierea în nişte dreptunghiuri trasate pe un suport oarecare, a culorilor spectrului luminos: roşu, oranj (portocaliu), galben, verde, albastru, indigo şi violet, între culori sunt lăsate căsuţe libere pentru culori intermediare, iar la capătul riglei astfel întocmite se mai află o căsuţă pentru „alte culori”.

R		O		G		V		A		I		V

Figura nr. 43. Instrumentul radiestezic folosit pentru determinarea culorilor aurei

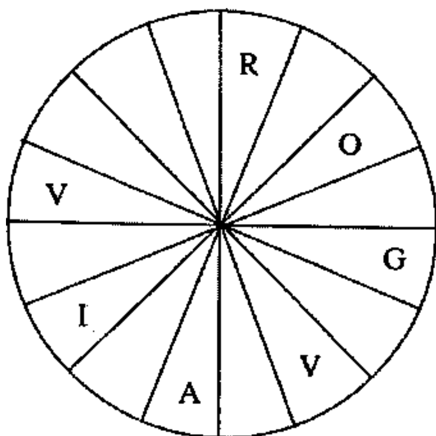


Figura nr. 44. Rigla circulară folosită pentru determinarea culorilor aurei energetice

Se poate folosi şi o riglă circulară împărţită în mai multe sectoare în care sunt trecute culorile spectrului cu câte un sector liber între ele.

9.8. Determinarea culorii predominante în stratul auric

Indiferent de indicatorul radiestezic folosit, se obţine un rezultat exact fie folosind un arătător, fie direct pe instrumentul descris mai înainte sau folosind sistemul de investigaţie binar DA — NU.

Arătătorul se foloseşte în cazul utilizării pendulului şi a baghetei elastice (pendulul invers), iar investigaţiile directe pot fi efectuate cu pendulul, bagheta elastică, bagheta unghiulară, bagheta sub formă de „L”, ansa; în sistemul binar se pot folosi toate indicatoarele.

În cazul în care se foloseşte ca indicator radiestezic pendulul, rigla pentru determinarea culorilor se aşează pe o suprafaţă plană convenabil aleasă (de exemplu o masă). Cu pendulul în poziţie pentru lucru într-o mână, cu arătătorul în cealaltă mână, îndreptat spre căsuţa care reprezintă culoarea de investigat, se poate folosi o convenţie mentală de tipul următor:

Pendulul meu se va roti spre stânga (dreapta) cu amplitudine maximă pentru culoarea roşie NUMAI dacă aceasta este culoarea predominantă a primului strat aurie al lui A.M.

Când se foloseşte rigla circulară pentru culori, pendulul se aşează deasupra centrului riglei şi i se imprimă o mişcare inițială sau nu. Se foloseşte o convenție mentală de forma următoare:

Pendulul meu va oscila NUMAI în dreptul sectoarelor care conțin şi culoarea predominantă, caracteristică, a primului strat aurie al lui A.M.

In acest fel avem două posibilități: culoarea căutată este una din cele două înscrise în sectoarele determinate. Să presupunem că acesta sunt roşu-albastru.

Pentru aceasta se foloseşte metoda de investigare binară:

Pendulul se va roti spre dreapta (stânga) NUMAI dacă în primul strat aurie al lui A.M. culoarea roşie este predominantă.

Indiferent de răspuns nu mai este necesară o altă convenție mentală deoarece o variantă o excluse pe cealaltă.

Pentru acest tip de investigații se pot folosi şi instrumentele radiestezice clasice, gradate şi numerotate. Pentru aceasta se foloseşte o convenție mentală inițială.

Fiecărei dintre cele şapte culori spectrale îi corespunde o gradație numerotată; astfel pentru roşu corespunde gradația 10, pentru oranj (portocaliu) corespunde gradația 20, pentru galben corespunde gradația 30, pentru verde corespunde gradația 40, pentru albastru corespunde gradația 50, pentru indigo corespunde gradația 60 şi pentru violet corespunde gradația 70. Gradația 80 are semnificație de culoare intermediară iar gradația 90 are semnificația „alte cazuri".

După ce s-au stabilit acestea, se foloseşte o nouă convenție mentală pentru a stabili culoarea caracteristică. Operatorul radiestezist este concentrat NUMAI asupra subiectului de investigație şi al algoritmului de lucru.

Atunci când se foloseşte ca indicator radiestezic ansa, şi ca instrument radiestezic rigla semicirculară, algoritmul poate fi:

Ansa se va roti spre dreapta şi se va opri exact pe gradația care reprezintă culoarea caracteristică a primului strat aurie al lui A.M.

ATENȚIE! Orice investigație radiestezică efectuați, întotdeauna acuratețea rezultatului este direct proporțională cu etalonarea pentru tipul respectiv de măsurători şi cu experiența în domeniu. Mare atenție trebuie acordată faptului că, rezultatele pot fi influențate de dorința intimă a operatorului radiestezist cu privire la domeniul de investigat. Dacă nu se reuşeşte eliminarea dorinței în momentul investigației, subconştientul — care este parte activă în lucrul radiestezic — va face în aşa fel încât rezultatul să fie în concordanță cu dorința manifestată. Şi, bineînțeles, rezultatul este eronat.

Cuvânt de încheiere

Vederea aurei cu ochii fizici sau cu cei ai minții este un fenomen natural pentru fiecare dintre noi.

Această capacitate potențială interioară, prin exersarea acelor simțuri, organe şi muşchi oculari ce nu sunt folosiți în mod obişnuit — ceea ce a şi dus, de altfel, la atrofierea lor -— cu perseverență şi fără a descuraja, este adusă la iveală. A învăța să vezi aura este o responsabilitate față de tine însuți, deoarece devii inițiatorul unui proces continuu de autoperfecționare care te ajută să te cunoşti mai bine pe tine şi pe cei din jurul tău.

Majoritatea copiilor văd aura, însă nu sunt învățați să o recunoască ca atare. Chiar mai mult, părinții, deranjați de imaginația colorată a copiilor lor le obstrucționează această capacitate prin inocularea credinței că este un fenomen imaginar, ireal. Urmarea este uşor de intuit: copilul se închide în sine şi capacitatea de a vedea aura se atrofiază. Din fericire acest proces este reversibil.

Aşa cum am enunțat deja, există două moduri de a vedea aura: **intuitiv şi obiectiv.** Altfel spus, prin metoda intuitivă aura energetică este „văzută" cu ochii minții (vizualizare) iar prin **metoda obiectivă** aura energetică este văzută cu ochii fizici (clarviziune). Pentru prima

metodă este necesară dezvoltarea capacității de vizualizare a unei persoane. Pentru cea de a doua metodă este necesar un antrenament adecvat pentru mărirea trenului de unde recepționat de ochi, în aşa fel încât să se obțină o mai mare sensibilitate care să permită detectarea unor emanații luminoase subtile.

Nu se poate afirma că o metodă este mai bună decât alta atâta timp cât ceea ce se vede este interpretat în mod corect. Totuşi, percepția obiectivă (cu ochii fizici) oferă mai multe elemente concrete, tangibile, despre câmpurile de energie subtilă.

Energia proprie fiecărei aure se reflectă în lumină şi culoare. Claritatea şi repartiția culorii oferă, în mod specific, informații privind starea fizică, emoțională, mentală şi spirituală a unei persoane. Dacă detectarea culorilor este relativ simpla, mai dificilă este înțelegerea şi interpretarea acestor culori. Este nevoie de timp şi experiență pentru a învăța ce raport există între culorile ce reflectă diferite aspecte ale personalității unui om, precum şi care este efectul acestor combinații. Oamenii nu trebuie judecați după ceea ce se vede în aura lor. Un văzător de aură nu are dreptul să spună persoanei observate ce să facă într-o anumită împrejurare. Se pot prezenta observațiile efectuate şi se poate explica semnificația lor posibilă, insă numai persoana în cauză trebuie să ia decizia adecvată. Nu se pun diagnostice, ci doar se poate preciza zona sau zonele influențate de perturbări energetice. Eventual se pot da sfaturi pentru ameliorarea stării energetice a celui observat, sfaturi care pot fi sau nu pot fi urmate de cel în cauză.

Un clarvăzător nu are dreptul să pătrundă în câmpurile energetice ale celorlalți fără permisiunea lor. Chiar dacă se percepe ceva, nu se divulgă această percepție decât la cererea persoanei respective şi atunci se va proceda cu discernământ şi prudență.

Această lucrare nu se doreşte a fi un îndrumar pentru diagnosticarea stării de sănătate a unor persoane sau pentru tratamentul unor afecțiuni, de orice natură ar fi acestea. Activitățile de acest țip sunt de competența personalului specializat din instituțiile de profil. Orice decizie în această privință aparține cititorului.

O astfel de carte pe care o aveți în mână, apare pentru prima dată scrisă de autori români. Spre deosebire de alți văzători de aură din străinătate, care au mai şi scris cărți şi au acest „dar" din naştere, noi 1-am redobândit şi perfecționat şi prin exerciții specifice descrise în această lucrare. Ceea ce am obținut noi pot obține toți cei care doresc cu adevărat acest lucru.

Tuturor celor care doresc să vadă aura le urăm mult succes!

ANEXE

FIZIOLOGIA PERCEPȚIEI VIZUALE

Percepția reprezintă acel proces de la nivel cerebral care face posibilă interpretarea input-ului provenit de la modalitățile senzoriale; este o căutare dinamică a interpretării de cea mai bună calitate a informației disponibile (Gregory, 1966).

Văzul este unul din cele cinci simțuri cu ajutorul căruia se percep imaginile, se înregistrează direct forma, culoarea, dimensiunea, luminozitatea obiectelor, precum şi distanța şi mişcarea acestora (DEX).

Vederea este un proces fizic implicat în recepția vizuală. Oamenii sunt ființe puternic orientate vizual: cel puțin 80% din informațiile exterioare sunt primite prin sistemul vizual. Acest sistem îndeplineşte patru funcții:

- vederea formelor (poate fi obținută şi cu un singur ochi);
- vederea distanțelor (se obține biocular - cu ambii ochi);
- vederea culorilor (ocular şi/sau biocular);
- vederea mişcărilor (ocular şi/sau biocular).

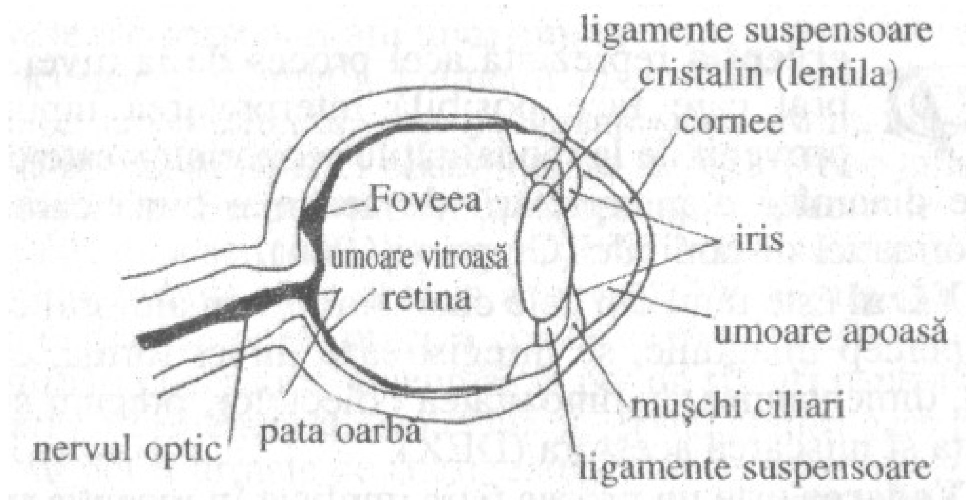
Se poate specifica faptul că adaptarea retiniană permite vederea în lumină slabă, redusă iar acomodarea cristalinului permite distingerea obiectelor apropiate sau depărtate. Numeroase specii de animale văd în infraroşu sau în ultraviolet, iar altele chiar nu disting culorile.

Principalul component al sistemului vizual este ochiul, organ pereche, format din globul ocular şi anexele sale (gene, glande lacrimale, etc). El este parte atât al feței cât şi un element important al fizionomiei. Ochii manifestă trăsăturile permanente ale personalității, emoțiile, sentimentele sau sunt expresii ale dorințelor, ale gândurilor, sunt simboluri ale puterii de

cavitate nazală
muşchiul drept superior / micul oblic / muşchiul drept extern

observație, ale perspicacității şi vigilenței.

Ochiul este organul percepției vizuale şi are o formă globulară cu un diametru mediu de aproximativ 24 mm.



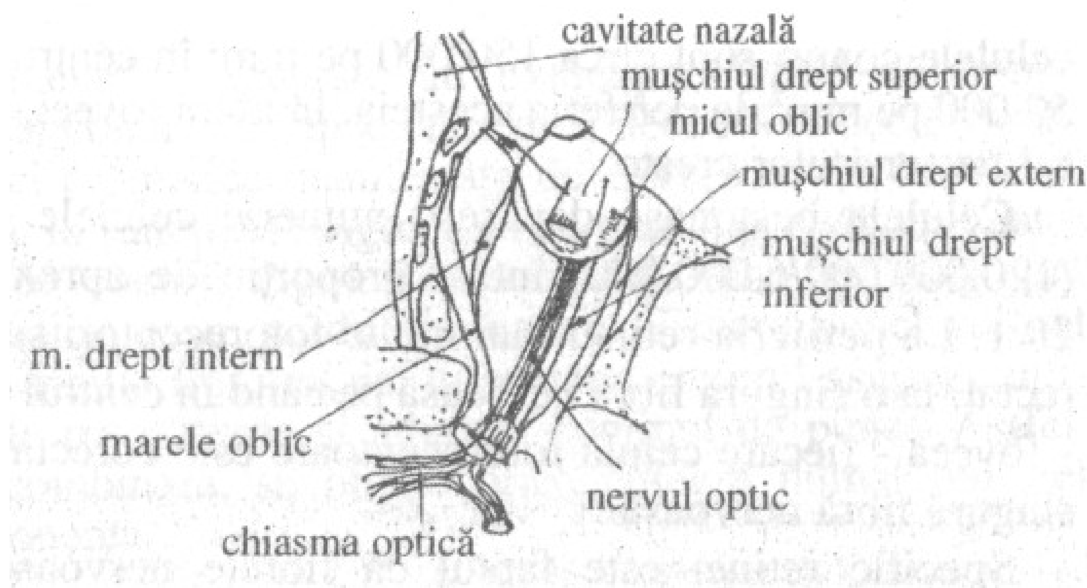
nervul optic

Figura nr. 45 Reprezentarea schematică a ochiului (vedere laterală)

Stimulul luminos, până ajunge să fie receptat străbate mai întâi membrana transparentă de protecție numită **cornee** după care îi este controlată intensitatea luminii prin intermediul irisului, care efectuează acest lucru cu ajutorul unui oficiu cu diametru variabil numit **pupilă.** Apoi, lumina traversează **cristalinul,** care este o lentilă convergentă a cărei curbură se modifică în funcție de distanța focalizată până la obiectul de observat, în acest mod, imaginea obiectului proiectată pe retină tinde să fie mereu cât mai clară.

Pentru efectuarea mişcărilor de orientare, ochiul are trei perechi de muşchi care îi permit orientarea într-o direcție determinată.

Figura nr. 46 Secțiune orizontală a ochiului (vedere de sus)



Pupila este o porțiune deschisă în irisul colorat, care controlează cantitatea de lumină ce pătrunde în ochi. La o cantitate mai mare de lumină ea se contractă iar la o lumină mai puțin intensă, mai slabă, se dilată permițând pătrunderea unei cantități mai mari de lumină în interiorul ochiului. Pupila se află în afara controlului conştient al individului. In cazuri deosebite sistemul nervos autonom poate comanda dilatarea pupilelor chiar şi atunci când este lumină foarte puternică: dacă există un interes deosebit pentru ceva, atunci când subiectul se află sub influența unui drog sau este speriat, tulburat. Mărirea pupilei ameliorează vederea periferică. Această mărire se obține şi când ochii sunt divergent focalizați, în cazul aşa numitului „focusing” .

Retina se află pe suprafața internă a globului ocular şi pe ea apare imaginea răsturnată a realității înconjurătoare. Acest fenomen este determinat de traversarea razelor de lumină reflectate de obiecte, ființe, prin lentile, fenomen asemănător celui care are loc într-un aparat de fotografiat sau o cameră de luat vederi care focalizează imaginea pe un film. Retina este alcătuită dintr~un strat de celule fotoreceptoare, de două tipuri : conuri şi bastonaşe .

Conurile, exceptând o suprafață de mai puțin de jumătate de mm^2, care formează foveea, sunt relativ mari şi mai puțin numeroase decât bastonaşele - dacă ne referim la economia repartiției lor pe suprafața retiniana. În fovee, celulele conuri sunt circa 150.000 pe mm^2 în centrul ei, la 50.000 pe mm^2, la periferia acesteia, în afara foveei, numărul bastonaşelor creşte.

Celulele bastonaşe depăşesc numeric celulele conuri (120.000.000/6.000.000) într-o proporție de aproximativ 20:1. La periferia retinei mai mulți fotoreceptori sunt corectați la o singură fibră nervoasă, pe când în centrul retinei - foveea - fiecare celulă fotoreceptoare este corectată la o singură fibră nervoasă.

Specific retinei este faptul că fibrele nervoase care transmit informaţia vizuală la neocortex pentru interpretare se găsesc la suprafaţa retinei pe care o traversează. Deşi pe această suprafaţă se află şi vasele sangvine care alimentează celulele iar razele de lumină din câmpul vizual o impresionează, acest fapt nu pare să afecteze calitatea informaţiei captate şi transmisă de către retină.

Zona unde numeroase fibre provenite de la fotoreporteri se unesc într-un mănunchi şi formează originea nervului optic este denumită pata oarbă. Această suprafaţă este caracterizată de faptul că aici nu este înregistrată informaţia.

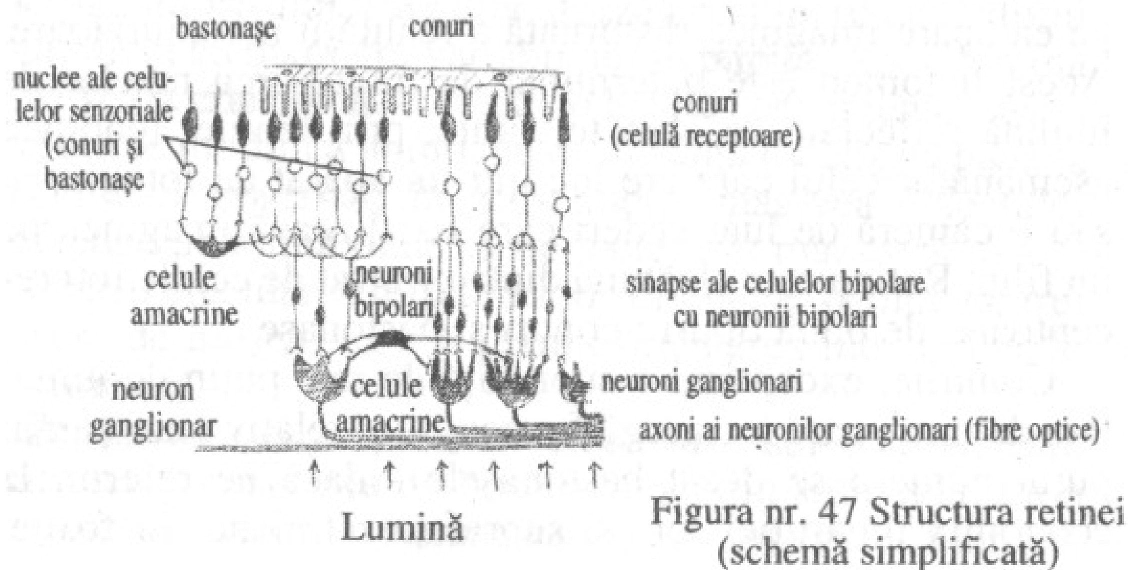


Figura nr. 47 Structura retinei (schemă simplificată)

Cercetările efectuate au evidenţiat faptul că numai celulele conuri au capacitatea de a decodifica acele caracteristici cromatice manifestate de către stimulii luminoşi. Există, în funcţie de pigmentul pe care îl posedă, trei categorii de conuri. Pigmenţii (substanţa fotosensibilă) sunt sensibili la roşu, verde şi albastru. Fiecare punct colorat privit trimite trei mesaje, informând creierul asupra cantităţii de roşu, verde şi albastru conţinut de punct. Astfel, prin combinare, se obţine orice culoare numai din trei componente.

Caracteristici ale celulelor retinei

Bastonaşele:

- funcţionează foarte bine la nivele scăzute de lumină;
- sunt sensibile la mişcare;
- sunt în număr mare la periferia retinei.

Conurile:

- reacţionează la lumină intensă;
- sunt sensibile la culoare - implicate în vederea cromatică;
- asigură acuitatea vizuală prin concentrarea lor în centrul retinei (aria celei mai înalte acuităţi vizuale -foveea- este alcătuită aproape în întregime de conuri);
- sunt adaptate la lumină diurnă.

Fibrele nervoase (axonii), care transmit informaţia vizuală de la celulele bastonaşe şi conuri spre creier sunt legate de celulele bipolare şi celulele ganglionare.

Pe lângă faptul că numai conurile codifică aspectele cromatice ale stimulului luminos, deosebindu-se astfel de celule bastonaşe, cele două categorii de celule se mai disting prin felul în care codifică intensitatea luminoasă a stimulului. Bastonaşele prezintă o sensibilitate

sporită la intensități mici ale sursei luminoase, moment în care funcționează numai ele şi nu se mai percep culorile, în acele momente, pentru noi, lumea este numai în nuanțe de gri: noaptea toate pisicile sunt negre.

Conurile şi bastonaşele au un rol esențial în percepția vizuală: ele declanşează codificarea caracteristicilor energiei luminoase recepționate în semnale bioelectrice transmise prin intermediul nervilor optici în centrii nervoşi corespunzători unde sunt transformate în informații care ne influențează în contextul combinării lor sinergice cu alte semnale modalitățile de răspuns caracteristic la diferite situații de viață.

Conform **teoriei informației** care stipulează că o sursă de informație ale cărei mesaje au fost codificate de către transductori (celulele receptoare ale ochiului) sunt emise sub formă de semnale (energia luminoasă este transformată în energie bioelectrică) de către aceştia printr-un canal de comunicare (nervii, căile optice) la un receptor (emisferele cerebrale cortex vizual, talamus, corpii geniculați sau tecturnul- partea superioară a mezencefalului şi la nivelul tuberculilor cvadrigemeni anteriori), în receptori se decodifică mesajele primite, mai mult sau mai puțin modificate de zgomote de fond, de bruiajele apărute.

În celula receptoare energia luminoasă este mai întâi absorbită de substanța chimică fotosensibilă care, astfel, se descompune producând o schimbare a stării electrice a celulei care suferă o depolarizare, scade sarcina electrică pozitivă cu care este încărcată celula. Semnalele bioelectrice (potențiale de acțiune) sunt transmise către zonele receptoare de decodificare numai dacă depolarizarea atinge o valoare-prag. Sub acest prag, stimularea este infraliminară (inferioară pragului) pentru celula nervoasă.

Substanța fotosensibilă din celulele receptoare se reconstituie atunci când celula nu mai este excitată luminos.

Celulele receptoare (conurile şi bastonaşele) sunt reprezentate în schema retinei cu nucleele lor şi prelungirile lor senzoriale. Ele intră în contact la nivelul sinapselor cu un strat de neuroni bipolari. La acest nivel există şi celule de legătură pe orizontală a sinapselor -celulele amacrine. Ele există şi la nivelul sinapselor de legătură între celulele bipolare şi neuronii ganglionari. Fiecare celulă ganglionară este contactată la mai mulți receptori prin intermediul a mai multor celule bipolare şi acest fapt explică diferențele funcționale ale vederii prin intermediul conurilor de cea efectuată prin intermediul bastonaşelor, la nivelul foveei. în acest fel, fiecare con poate trans mite mesaje diferite de cele ale celulei alăturate, rezultând imagini care pot fi analizate foarte fin. Pentru ca celula bipolară cu care este în legătură să provoace o descărcare, trebuie ca aceasta să primească o cantitate mare de lumină (vedere fotopică), deci pragul senzorial este mai ridicat decât pentru celulele bastonaşe (vedere scotopică). Vederea fotopică funcționează mai ales la lumina de zi şi permite distingerea culorilor şi a detaliilor obiectelor. Vederea scotopică funcționează la lumină puțină. Se percepe diferite grade de luminozitate, direcțiile spațiului şi mişcările. Pentru ca pragul senzorial amintit să scadă, deci intensitatea luminoasă implicit gama de frecvență recepționată să fie mai mică, respectiv mai largă (cu elemente vibraționale apropiate de gama vizuală, în infraroşu şi ultraviolet) prin antrenamente specifice se măreşte permeabilitatea luminoasă a structurilor retinei, în acest mod, scade pragul senzitiv de descărcare a celulelor receptoare, fapt ce are semnificația perceperii unei game coloristice mult îmbunătățite, mărirea gamei de frecvență coloristică percepută.

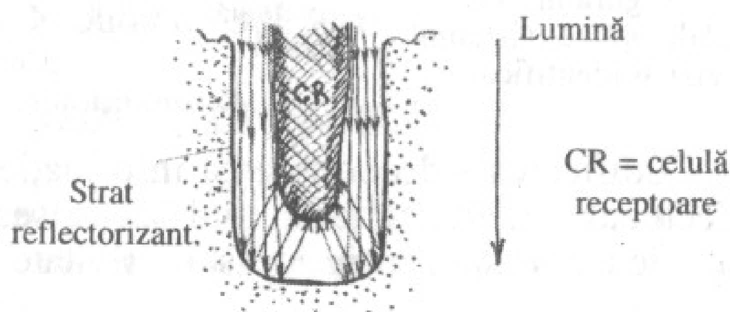


Figura nr. 48 Modalități de acces a radiației luminoase în retină

Celulele amacrine ce fac legăturile orizontale între nucleele celulelor senzoriale şi neuronii ganglionari pot fi sensibilizate în aşa fel încât poate creşte posibilitatea combinării la un nivel superior a informațiilor celulelor bastonaşe şi a celor de tip conuri. Ca urmare a acestui fenomen, rezultă mărimea acuității în aşa fel încât este posibilă înregistrarea unei benzi de vibrație lărgită (expansiunea trenului de unde).

Un alt element care trebuie remarcat în cadrul antrenamentului specific este micşorarea timpului de reacție a substanței fotosensibile din celulele receptoare. Refacerea structurii acesteia într-un timp mai scurt permite mărirea numărului de impulsuri procesate în unitatea de timp.

Semnalele, potențialele de acțiune manifestate de-a lungul nervului optic au o aceeaşi amplitudine. Toate impulsurile corespund aceleiaşi diferențe de potențial, ele sunt identice.

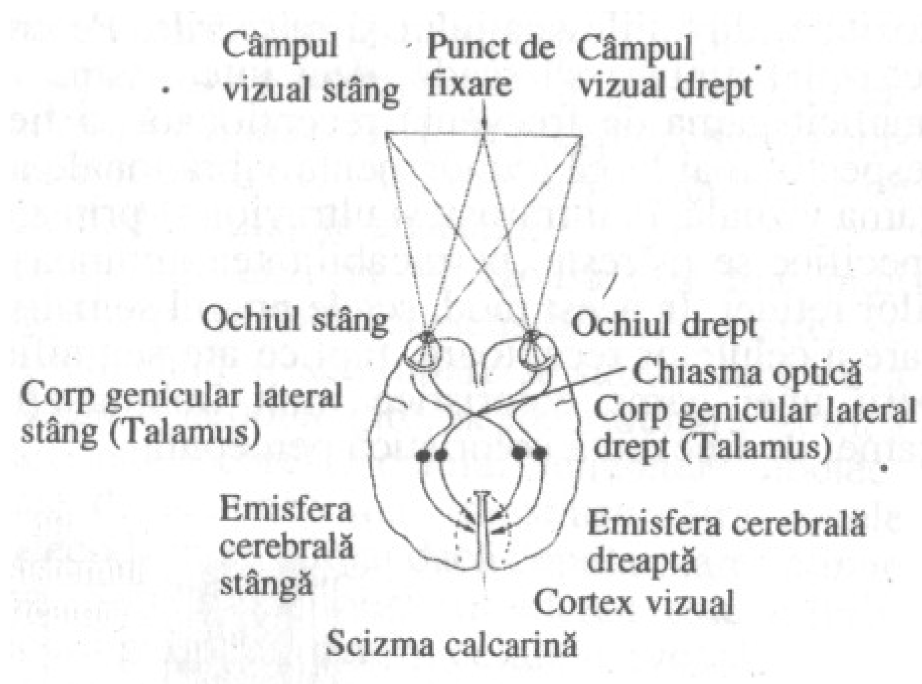


Figura nr. 49 Căile optice (sistemul vizual identificator)

Codificarea - decodificarea informației transmise nu se efectuează modulând amplitudinea ci se pot folosi modulații de frecvență pentru această activitate. La o amplitudine constantă se modulează frecvența. O variație de intensitate a stimulului luminos determină la .nivelul stimulului perceptiv vizual o variație în frecvența impulsurilor, Variația însăşi este tocmai mesajul.

Senzațiile vizuale sunt provocate de acțiunea energiei radiante a undelor electromagnetice asupra analizatorului vizual. Spectrul electromagnetic se întinde de la razele gama **cu** lungimea de undă de 10^{-4} m până la undele cu lungimea de undă de 10^{8} m care se întâlnesc la circuitele de curent alternativ, pe când spectrul vizibil se întinde între 396-760 nm.

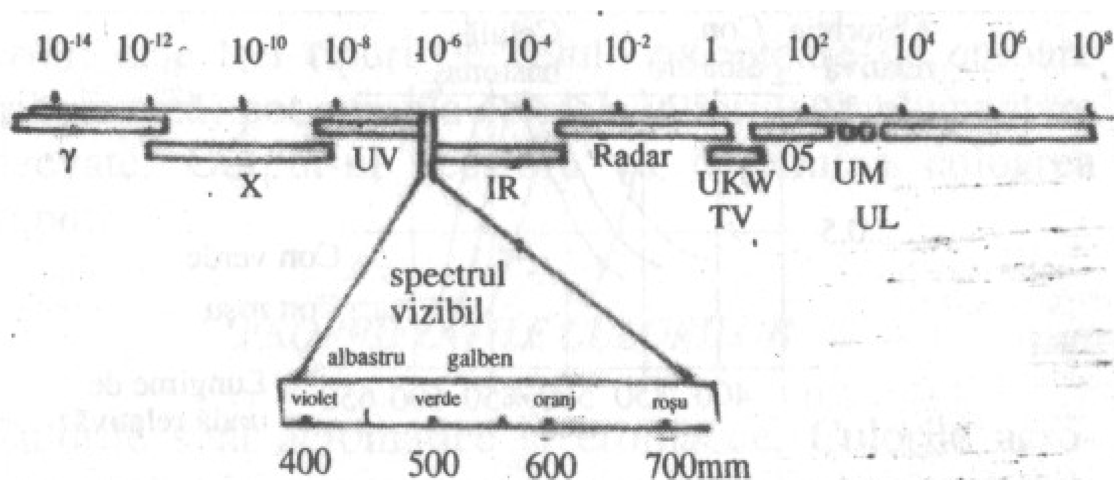


Figura nr.50 Spectrul electromagnetic (după A. Roşca)

Granițele vizibilității pot fi extinse atât spre infraroşu cât şi spre ultraviolet. Cercetători în domeniu -M.N. Gurevici, V.G. Samsonova, N.I. Pineghin- au arătat că ochiul poate vedea iradiații cu lungimea de 950 mm în domeniul infraroşu şi poate coborî în domeniul razelor ultraviolete până la lungimea de undă de 302 mm.

VEDEREA CROMATICĂ

De vederea cromatică sunt responsabile celulele cu conuri. Există mai multe teorii referitoare la modul în care sunt văzute culorile.

A. Teoria tricromatică

A fost propusă în secolul al XIX-lea de către unul dintre întemeietorii biofizicii şi psihometriei: Herman von Helmholtz (1832-1920). El a arătat că în cazurile de cecitate cromatică se manifestă lipsa uneia sau mai multor receptori de culoare. Acest fapt presupune că există trei tipuri de conuri, fiecare tip de celulă fiind sensibil la o lungime de undă caracteristică a luminii: roşu, albastru sau verde. Percepția culorii se datorează integrării informației la nivel cerebral.

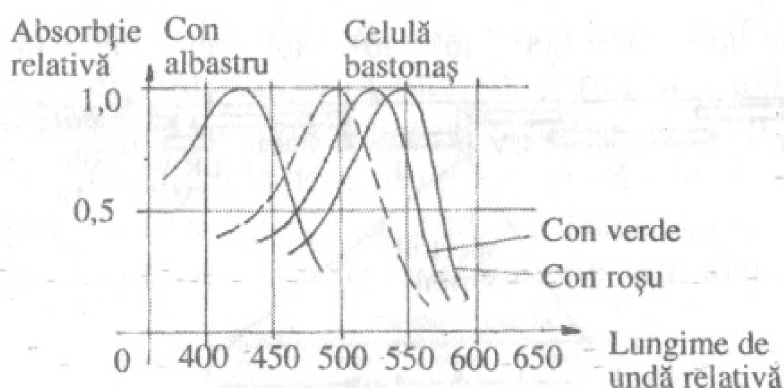


Figura nr. 51 Lungimile de undă ale luminii şi celulele bastonaşe şi celulele cu conuri (prelucrare după Sheila Hayward)

În imaginea de mai sus sunt reprezentate lungimile de undă ale culorilor: albastru, verde şi roşu. La suprafața de suprapunere a acestora apar culori combinate: galben, portocaliu, indigo, etc. Informațiile transmise de celule tip bastonaş sunt sub forma alb, negru sau nuanțe de gri.

B. Teoria procesului complementar

Cercetările de fiziologie au arătat că există în retină celule specifice culorii complementare (Svaetichin,1956) şi în corpii geniculaţi laterali (De Valois & Jacobs-1984, 1988). Ele vin să confirme observaţiile din 1981 ale lui Edward Hering referitoare la faptul că nimeni nu a reţinut faptul că ar vedea culorile gălbui-albastru sau roşiatic-verde. Acest lucru a condus la presupunerea că percepţia acestor culori este separată şi că ea este un proces complementar.

C. Teoria în două stadii a culorii

Această teorie este propusă de Horvich în anul 1981 şi constă în combinarea celorlalte două teorii prezentate anterior: cele trei tipuri de celule receptoare de culoare (T.tricomatică) pot stimula celulele culorii complementare inadecvate. Output-ul acestora va determina culoarea percepută.

PROPRIETĂŢILE CULORILOR

Culorile sunt acromatice şi cromatice. Culorile acromatice sunt: alb, negru şi toate nuanţele de gri (cenuşiu). Culorile cromatice sunt: roşu, portocaliu, galben, verde, albastru, violet cu toate nuanţele lor.

Culorile acromatice se deosebesc între ele doar pentru că le diferă strălucirea şi luminozitatea. Ele reflectă neselectiv lumina: ele reflectă în mod egal toate lungimile de undă.

Culorile cromatice manifestă trei proprietăţi:

1. tonalitate cromatică;
2. saturaţie;
3. luminozitate.

Tonalitatea cromatică este determinată de lungimea de undă care predomină în lumina ce stimulează analizatorul vizual. Este însuşirea prin care se diferenţiază culorile: roşu, albastru, etc.

Saturaţia reprezintă puritatea sau amestecul lungimilor de undă. Cu cât lungimile de undă sunt mai omogene, de acelaşi fel, cu atât culoarea este mai pură. Saturaţia creşte sau scade în funcţie de luminozitate şi amestecul de griuri.,

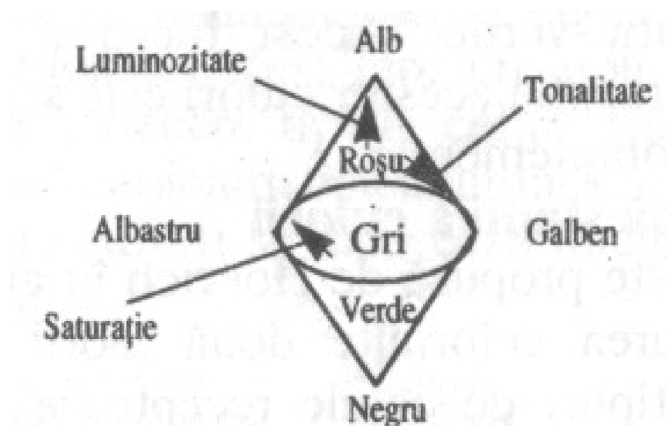


Figura nr. 52 Proprietăţile culorilor

Luminozitatea sau strălucirea este determinată de lungimea razelor de lumină. O culoare este cu atât mai strălucitoare cu cât reflectă mai mult lumina. Culoarea cea mai luminoasă este culoarea albă şi cea mai puţin luminoasă este culoarea neagră. Culorile de la marginea spectrului vizibil au o strălucire mai scăzută decât cele de la mijloc: galbenul pur este mai

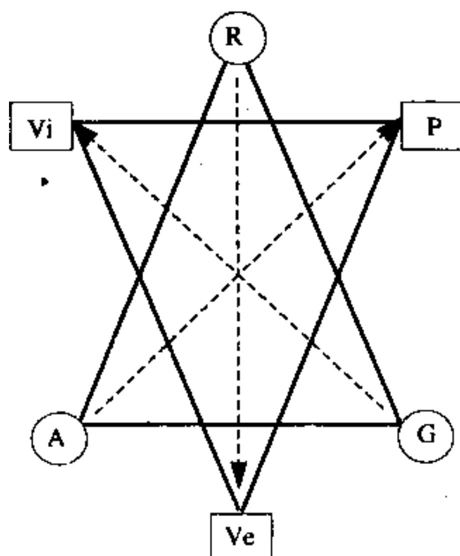
strălucitor decât albastrul pur sau violetul pur.

Proprietățile culorilor

Amestecul culorilor - culorile care amestecate în proporțiile în care se găsesc în spectru dau o culoare neutrală (alb sau gri) se numesc culori complementare.

CROMOTERAPIE

Considerații generale



Legenda:

Triunghiul culorilor de bază YANG

R = roşu A = albastru G = galben

Triunghiul culorilor complementare YIN
Ve = verde Vi = violet P = portocaliu

Figura nr. 53 Triunghiurile culorilor

Tabelul nr.1 Corespondența între culorile de bază şi meridianele energetice

ROŞU	GALBEN	ALBASTRU
ÎS, V, R, P	TF, VB, F, S	C, VS, IG, S P

Legendă-prescurtările meridianelor energetice:
ÎS = intestin subțire; V - vezică; R = rinichi; P = plămâni; TF - trei-focare; VB -vezică biliară; F = ficat; S - stomac; C = cord; V = vase - sex; IG - intestin gros; SP - splină - pancreas.

Tabelul nr.2 Relații între culori şi proporțiile necesare combinării lor

CULORI

Primare	Secundare	Terțiare
roşu verde violet	- galben (0,5R +0,5Ve), - albastru (0,5Ve+0,5V) - magenta (cian) (0,5R + 0,5Vi)	-portocaliu (1 ,5R + 0,5 Ve) -citron(l,5Ve+0,5R) -turcoaz (1, 5 Ve +0,5 Vi) -indigo (1,5 Vi + 0,5 Ve) -purpuriu (l,5Vi+0,5R + 0,5Ve) -stacojiu (1 R + 0,5 Ve + 0,5 Vi)

CROMOTERAPIE

SCHIȚĂ DE LUCRUA ŞCOLII FRANCEZE

Diagnosticarea se efectuează după un algoritm simplu, dar deosebit de eficient urmărind următoarele etape pentru diagnosticare:

- se întinde pacientul pe pat;
- se lasă să se relaxeze timp de 10 minute;
- i se măsoară pulsul de bază care este luat de referință;
- la intervale de 60 de secunde subiectului i se proiectează în ochi timp de câte 30 de secunde, culorile: violet, indigo, albastru, verde, portocaliu (fără roşu);
- după fiecare proiectare se măsoară pulsul (scade ↓, creşte ↑ sau nu perturbă pulsul).

Tratamentul constă în proiecția în ochi, pe zona bolnavă, pe corpul întreg sau pe centrii energetici ori puncte de acupunctura a culorii complementare sau se foloseşte următorul tabel.

Tabel nr.3 Diagnosticarea organului afectat şi culoarea necesară tratamentului cromoterapeutic

CULOAREA CARE MODIFICĂ PULSUL	ORGANUL AFECTAT	CULOAREA PENTRU CROMOTERAPIE
Verde ↑ ↓	Oase	Roşu
Violet ↑	Creier	Indigo
Violet ↓	Glande endocrine	Portocaliu
Galben ↑	Plămâni	Violet
Galben ↓	Nervi	Violet
Albastru ↑ ↓	Circulație sanguina şi limfatică	Roşu
Portocaliu ↑ ↓	Inima	Albastru
Indigo ↑	Piele	Roşu
Indigo ↓	Rinichi	Roşu

Tabel nr.4 Viscerele aferente şi culoarea apelor solarizate pentru tratament

ORGANE AFECTATE	ÎMPOTRIVA UMIDITĂȚII **PRIMĂVARA**	ÎMPOTRIVA CĂLDURII **VARA**	ÎMPOTRIVA USCĂCIUNII **TOAMNA**	ÎMPOTRIVA FRIGULUI **IARNA**
STOMAC	ALBASTRU	ROŞU	VERDE	PORTOCALIU
INTESTIN SUBȚIREA	PORTOCALIU	VERDE	ROŞU	ALBASTRU
INTESTIN GROS	VERDE	PORTOCALIU	ALBASTRU	ROŞU
VEZICA URINARĂ	ROŞU	ALBASTRU	PORTOCALIU	VERDE

Notă: apele solarizate sunt acelea care se obțin menținând o anumită cantitate de apă într-un vas de sticlă colorată (sau din sticlă mată învelită într-un plastic sau celofan colorat în culoarea dorită) sub acțiunea directă a razelor de soare (lumină cu spectru total) cel puțin 6 ore.

După ce s-a efectuat diagnosticarea cu proiectarea luminii colorate în ochi, atunci când se foloseşte ca sursă luminoasă un bec cu puterea de 1000 W, se pot aplica următorii timpi de lucru:

2 40” - expunere la culoarea de bază;.
75” - pauză în întuneric total;
10” - expunere la culoarea complementară;
75” - pauză în întuneric total;
10” - expunere la culoarea complementară;.
75” - pauză în întuneric total;
l0” - expunere la culoarea complementară;
75” - pauză în întuneric total;
10” - expunere la culoarea complementară;
30” - pauză în întuneric total.

ÎMBUNĂTĂȚIREA PERCEPȚIEI VIZUALE

În principal, scăderea acuității vizuale are la origine cauze corelate cu musculatura ochiului, transparența cristalinului, starea de sănătate a retinei, starea de funcționare a vaselor sanguine aferente ochiului, sistemul alimentar.

Deficiențele de vedere se pot datora:
- carențelor de vitamine, minerale sau oligoelemente;
- diferitelor forme de stres;
- deprinderi greşite ce conduc la diminuarea mobilității ochiului;
- evoluției unor boli cum sunt diabetul, Basedow, boli ale ficatului, ale vezicii biliare sau de circulație sanguină, etc;
- unor accidente ca lovituri, presiuni, corpuri străine, lichide agresive (acide sau bazice).

Practica purtării ochelarilor de vedere este echivalenta cu protezarea ochiului, neavând nici o valență terapeutică. Ceea ce trebuie făcut în acest caz este găsirea mijloacelor de revenire la situația inițială.

Uneori practica purtării ochelarilor este determinată şi de factori subiectivi. Copii ce poartă ochelari sunt mai liniştiți, la şcoală învață mai bine, sunt deseori dați exemplu, iar ceilalți copii pot crede că totul se datorează ochelarilor. Ajungând să dorească subconştient să poarte şi ei ochelari, în timp dorința se îndeplineşte. Desigur nu trebuie ignorată nici situația copiilor purtători de ochelari care în multe situații se simt complexați sau îşi diminuează unele abilități fizice, în cazul adulților acționează stimulul de a beneficia de aerul mai intelectual pe care îl conferă ochelarii. Unii dintre purtătorii de ochelari au maşină, secretară, calculator, deci pot

deveni modele de urmat. Evident că nimic din toate acestea nu se datorează ochelarilor. Datorită aspectului lor plăcut, uneori chiar elegant, ochelarii devin accesorii de frumusețe şi eleganță, în special pentru femei, dar nu numai. Din motive comerciale, susținute de campanii publicitare iscusit dirijate, ochelarii pot crea pusee de mondenitate, în cazul ochelarilor de soare, realizați cu lentile de culori dintre cele mai diferite, se poate ajunge la dezechilibrări energetico-cromatice nedorite.

În timpul procesului de vindecare recomandat în cele ce urmează, se realizează legătura dintre percepția vizuală, starea emoțională, sistemul nervos central şi sistemul nervos vegetativ.

Expresia populară *a văzut negru în fața ochilor* derivă tocmai dintr-o percepție vizuală condiționată de o emoție de moment (ciudă, de exemplu), însoțită, de regulă, de apnee sau respirație sacadată, subclaviculară. Se produce implicit o mai slabă oxigenare a creierului, mărindu-se presiunea arterială proporțional cu creşterea ritmului bătăilor inimii. În retină vom avea un flux sporit de sânge ce poate provoca dilatarea vaselor sanguine arteriale sau venoase şi chiar spargerea lor. De asemenea, se pot produce semnale electrice perturbatoare pe traseul nervului optic.

Legătura foarte strânsă dintre presiunea intraoculară şi sistemul circulator, atât pe cale de circulație cât şi nervoasă este demonstrată de faptul că o persoană la care se manifestă un puseu de tensiune arterială revine la tensiunea normală dacă se apasă câteva minute, blând dar ferm, cu degetele mari pe globii oculari.

Dacă se apasă pe ochi cu degetele, apar semnale luminoase ca urmare a descărcărilor electrice provocare în nervul optic. De aici şi expresia *îți dau una de verzi stele verzi.*

Aproximativ 40% din populație are probleme de vedere sau poartă ochelari.

Circa 90% dintre afecțiunile oculare sunt date de către muşchii exteriori răspunzători de mişcările în spațiu ale ochilor. Dacă muşchii ochilor nu sunt folosiți sistematic, ei se pot atrofia iar privirea nu se mai poate muta cu abilitate în oricare dintre direcții. Focalizarea privirii se realizează deficitar, în aceeaşi situație pot ajunge şi muşchii ciliari, mari cât gămălia unui ac. Ei sunt răspunzători de deformarea cristalinului ceea ce are ca efect modificarea distanței la care se formează imaginea, în raport cu retina. Aceste mişcări necontrolate produc spasme, ceea ce echivalează cu tremurul cristalinului, percepția fiind de imagine neclară sau cu contur dublu. Muşchiul nu poate stabiliza mişcarea, ci tremură iar imaginea nu se stabilizează nici ea. De obicei, carența de crom produce această suferință.

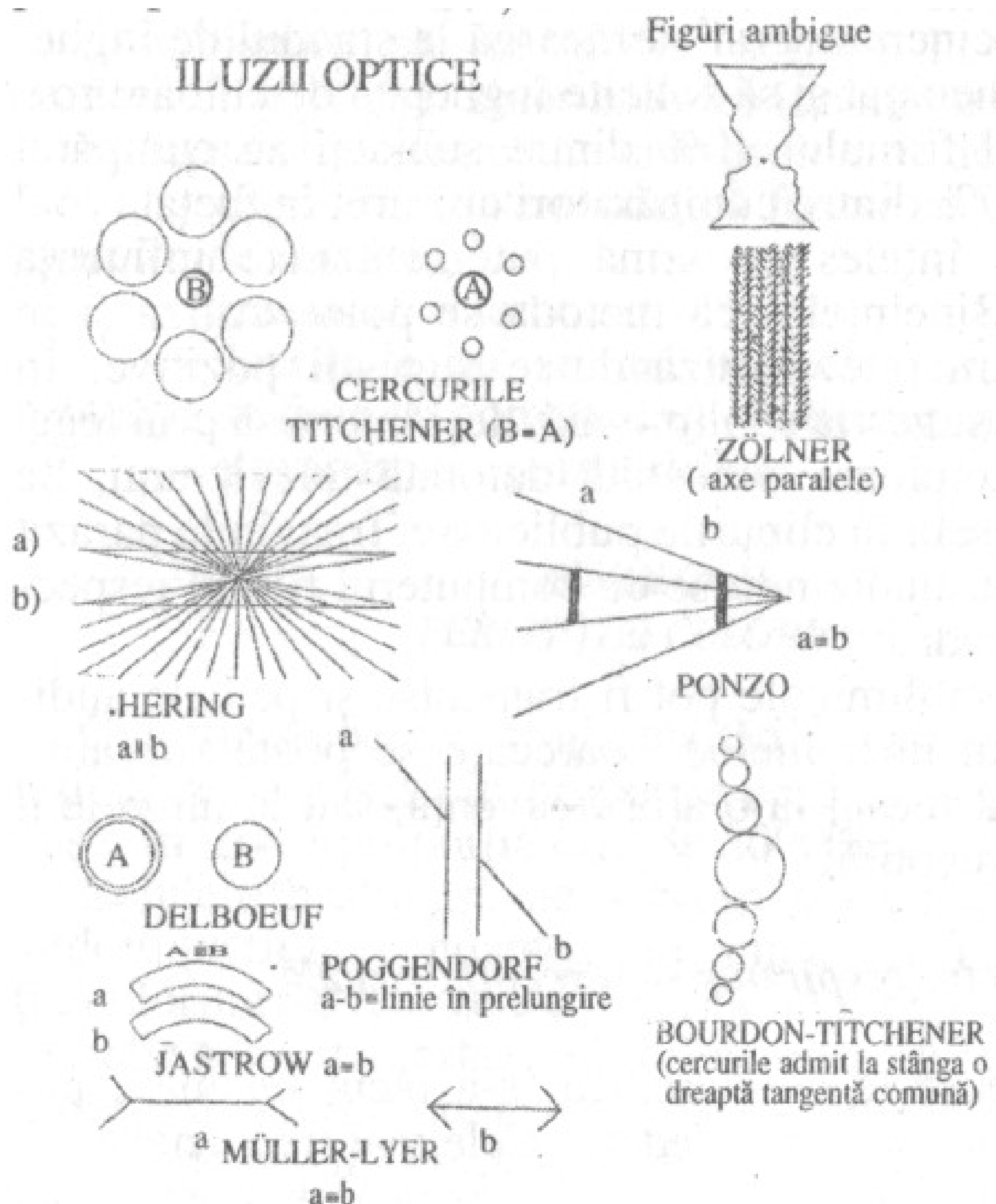
Vibrând în plan orizontal sau vertical imaginea nu mai poate crea impresia de continuitate Această mişcare este necesară pentru ca în câmpul nostru vizual să nu apară o suprafață opacă determinată de existența pe retină a aşa numitei pete oarbe.

Ca o curiozitate, putem aminti că celulele receptoare de lumină sunt aşezate cu spatele la lumină, terminațiile nervoase, vasele sanguine ieşind Ia exteriorul celulei prin spate, se unesc şi formează nervii optici. La rândul lor se unesc în chiasma optică, la 7-10 cm. In zona mănunchiului de vase şi nervi (în interiorul ochiului) nu sunt zone sensibile la lumină. Pentru a nu apare în câmpul vizual această zonă, ochiul baleiază sus-jos şi stânga-dreapta acoperind permanent câmpul vizual, în cortex se procesează imaginile recepționate, de unde apare posibilitatea ca în urma procesării să nu vedem ceea ce există .

Ochiul este cel mai performant receptor, dar şi cel ce ne poate păcăli cel mai uşor.

Iluziile primare se pot explica prin efecte de centrare sau efecte de câmp.

În timpul unei fixări a privirii, elementul figurii care este centrat de privire, element a cărui imagine se proiectează pe foveea, este supraestimat în raport cu elementele periferice, această supraestimare crescând, odată cu durata, până la un anumit plafon.



Cea mai cunoscută iluzie optică practicată pe scară largă este filmul cinematografic ca invenție a fraților Lumiere, la sfârşitul secolului XIX. Proiectarea succesivă a 24 de imagini pe secundă, cu un moment de staționare în fața retinei poate crea impresia de mişcare. După circa 60 de ani s-a observat că, dacă după 23 de imagini în secvență, se inserează o imagine diferită, ea scapă percepției vizuale, dar este prelucrată de subconştient: sugestia subliminală. Cele descrise pot determina ulterior persoanei receptoare o anumită acțiune impusă din exterior. Pentru a se demonstra acest fenomen sa efectuat următoarea experiență: în proiecția unui film cinematografic s-a inserat după procedeul specificat, o imagine repetitivă care sugera spectatorilor ca la ieşirea din cinematograf să meargă la standul de îngheţată special

amenajat şi să solicite îngheţată de culoare roz. După sfârşitul filmului 40% dintre subiecţi au cumpărat îngheţată şi 80% dintre cumpărători au cerut îngheţata roz! Este uşor de înţeles ce armă puternică este influenţa subliminală. Bineînţeles că metoda se poate utiliza şi în scopuri constructive furnizându-se sugestii pozitive, în epoca noastră sugestia subliminală, deşi interzisă prin lege, a căpătat o amploare deosebită datorată televiziunii. Se practică îndeosebi în clipurile publicitare. Imaginile parazit pot fi depistate analizându-se cu computerul filmul respectiv, cadru cu cadru.

Impresiile subliminale pot fi transmise şi pe cale auditivă. Pe fondul unei melodii oarecare se poate supraimprima şi un alt mesaj la o altă frecvenţă, sau la un volum aproape imperceptibil.

Actul respirator şi percepţia vizuală

Dacă se reuşeşte corelarea lor s-a făcut un mare pas înainte spre îmbunătăţirea vederii. Cele mai frecvente erori pe care le comitem zi de zi sunt: o poziţie deficitară a corpului, respirarea aerului viciat, o încordare musculară neadecvată. Din aceste motive, de foarte multe ori astmaticii sunt şi purtători de ochelari. Buna funcţionare a vezicii biliare are de asemenea o mare influenţă asupra vederii, la fel ca şi funcţionarea rinichilor.

SEMNALE NECONVENŢIONALE ALE DETERIORĂRII VEDERII

a) Imposibilitatea de a-ţi reţine respiraţia un timp mai lung (un minim de 75 secunde).
b) Aveţi o respiraţie superficială.
c) Aveţi o stare emoţională şi mentală deficitară.
d) Obişnuiţi să priviţi fix, situaţie în care muşchii oculari, ai feţei şi ai sinusurilor se încordează.
e) Lipsa clipitului poate crea probleme deoarece:

- când clipim se modifică frecvenţa de percepţie a cadrelor de imagini;
- umectăm sclerotica;
- lacrimile au un rol protector şi de lubrifiant, protecţia se face cu componente de tip antibiotic;
- eliminăm corpurile străine.

FIZIOLOGIA PERCEPŢIEI CULORILOR

Culorile se percep graţie calităţilor celulelor conuri din retină, ce se găsesc în proporţie de 5:1 cu celulele bastonaşe. In fovee proporţia este de 200000:1.

Celulele bastonaşe ne servesc percepţiei de gri şi al vederii pe timp de noapte. Aşa cum am mai arătat, percepţia culorilor se realizează datorită unui proces complex de secreţie a unor substanţe fotosensibile diferenţiate ale lungimilor de undă aferente culorilor Roşu, Verde şi Albastru. Aceste substanţe prin chimismul lor produc impulsuri electrice care transmit - prin intermediul nervilor optici - mesajul creierului care îl decodifică şi îl echivalează culorilor RVA. Aceasta este doar una dintre teoriile în materie, dar pare cea mai credibilă. Aducem ca argument faptul că prin eliberarea unor astfel de substanţe accidental şi de către alte grupuri de celule ale organismului, de pildă de celule epiteliale ale degetelor, s-ar putea explica percepţia palmară a culorilor de către unele persoane cu însuşiri supranaturale (percepţia dermatoptică).

Frecvenţele culorilor şi lungimile de undă ale acestora:

Roşu:	394,7 - 483,8 THz 760 - 620 nm
Orange	483,7 - 508,5 THz 620 - 590 nm
Galben	508,5 - 535,7 THz 590 -560 nm
Verde	535,7 - 600,0 THz 560 - 500 nm
Albastru	600,0 - 625,0 THz 500 - 480 nm
Indigo	625,0 - 666,6 THz 480 - 450 nm
Violet	666,6 - 789,5 THz 450-380 nm

l THz (TeraHertz) = 10^{12} Hz (Hertz)

l nm (nanometru) = 10^{-9} m (metri). *Agenda Tehnică, Ed. Tehnică, Bucureşti, 1990, pag. 181 şi 143*. Telecomunicaţiile radio-TV terestre şi prin satelit folosesc frecvenţe sub 15 GHz (GigaHertz) iar l THz = l000GHz.

POLARITATEA ELECTRICĂ A OCHILOR

Curentul electric înregistrat la ochi este de ordinul milivolţilor. Mai mult curent electric se produce când mişcăm ochii spre stânga sau spre dreapta. Când clipim creşte potenţialul pozitiv jos şi cel negativ sus. Mişcarea ochilor generează aşadar un potenţial electric de curent continuu cu semnul (-) la nas şi (+) la ureche, (+) în partea din faţă a ochilor şi (-) spre partea din spate, ceea ce potenţează nervul optic. Stimularea nervului vag de la vârsta de două săptămâni până la doi ani are loc cu creşterea progresivă a curentului manifestat.

CE PUTEŢI FACE ÎMPOTRIVA TULBURĂRILOR DE VEDERE

Pentru cei care doresc să oprească evoluţia dioptriilor sau să prevină apariţia tulburărilor de vedere, prezentăm câteva metode naturale simple, cu menţiunea expresă că ele nu înlocuiesc soluţiile medicale, fiind însă excelente adjuvante ale acestora.

HIPERMETROPIA. Imaginea se formează dincolo de retină; pentru a vedea clar de aproape ochiul are nevoie de acomodare.

PERCEPŢIA OCHIULUI MINŢII: Teama de a vedea prezentul. Eşti mereu supărat pe tine şi pe cei din jur. Manifestaţi dorinţa de a fi independent. împingeţi spaţiul vital şi oamenii cât mai departe.

SLOGANUL INTERIOR: Trebuie să privesc doar în viitor.

RECOMANDARE BIOPSIHICĂ: Schimbarea partenerului şi a carierei, Conectaţi-vă la

prezent şi implicaţi-vă în actele prezentului.

Consumaţi cât mai des morcovi, afine, coacăze negre, crude sau sub formă de suc. Acestea cresc acuitatea vizuală.

Decoct de afine: puneţi 1 lingură de fructe zdrobite în 250 ml apă rece. Fierbeţi amestecul la foc mic 5-10 minute. Strecuraţi. Beţi întreaga cantitate de ceai pe parcursul unei zile.

Aplicaţi pe ambii ochi comprese cu infuzie de gălbenele. Infuzia se prepară din două linguri de flori peste care turnaţi 250 ml apă clocotită. Acoperiţi vasul timp de 30 minute apoi strecuraţi.

MIOPIA. Imaginea unui obiect situat la distanţă mare nu se formează pe retină, ci înaintea acesteia.

PERCEPŢIA OCHIULUI MINŢII: Teama de vedea viitorul. Permanentă tendinţă de retragere în interior. Spaţiu de manevră prea mic.

SLOGANUL INTERIOR: Mi-e teamă.

RECOMANDARE BIOPSIHICĂ: Ieşirea din introvertire, tensiunile acumulate nu le mai ţii în tine, le exprimi, le spui. Învăţaţi să vă creaţi spaţiu de manevră.

Consumaţi afine şi coacăze negre crude sau sub formă de suc.

Beţi un macerat din frunze de dafin: puneţi 2 linguriţe de plantă uscată şi mărunţită în 500 ml apă rece şi acoperiţi vasul peste noapte. Dimineaţa, încălziţi uşor amestecul şi apoi strecuraţi. Se consumă, de preferat, trei căni de ceai pe zi.

ASTIGMATISMUL Imaginea nu este clară nici la distanţă nici aproape căci corneea nu este rotundă, ci curbată neregulat.

PERCEPŢIA OCHIULUI MINŢII: Distorsionarea unei părţi a realităţii dvs. Vederea îngustă a unei părţi a vieţii şi se manifestă restricţii sau teama de anumite căi.

RECOMANDARE BIOPSIHICĂ: Fiţi mai deschis către viitor într-un domeniu al vieţii dumneavoastră.

Faceţi cure de câte 2-3 săptămâni cu suc proaspăt de morcovi, afine sau coacăze negre.

Macerat de merişor: puneţi o mână de plantă tocată mărunt în 250 ml alcool de 90°. Lăsaţi amestecul la macerat 6 zile într-un borcan acoperit, apoi strecuraţi. Puneţi câte o linguriţă de macerat în ceaiul de dimineaţă.

PREZBITISMUL. De aproape, totul este neclar. Focalizarea se face greu, iar imaginea nu se formează pe retină.

Consumaţi suc de morcovi.

Faceţi spălaturi oculare cu suc din rădăcină de ţelină.

Decoct de pelin: puneţi 50g plantă într-un litru de apă rece şi fierbeţi timp de 5-10 minute. Strecuraţi şi apoi tamponaţi ochii cu vată înmuiată în ceai.

Decoct din nalbă de grădină: fierbeţi 30g rădăcină într-un litru de apă rece timp de 10 minute, apoi strecuraţi. Spălaţi ochii cu ceai călduţ de două ori pe zi.

GLAUCOMUL. Presiunea intraoculară este crescută.

PERCEPŢIA OCHIULUI MINŢII: Vă simţiţi plin de o presiune internă ca şi cum aţi exploda. Sunteţi grăbit, prea interiorizat şi închis.

RECOMANDARE BIOPSIHICĂ: Eliberaţi-vă şi deveniţi natural.

DEGENERESCENŢĂ MACULARĂ

PERCEPŢIA OCHIULUI MINŢII: Pierderea oricărei aspiraţii de împlinire în viaţă. Nu vedeţi sensul vieţii.

SLOGAN INTERIOR:Viaţa înseamnă izolare.

RECOMANDARE BIOPSIHICĂ: Reconectaţi-vă la sensul existenţei.

DESPRINDEREA RETINEI

PERCEPȚIA OCHIULUI MINȚII: Vă simțiți marginalizat, neiubit de ceilalți oameni, pierdeți contactul cu exteriorul. Nu aveți nici o dorință de a vedea dincolo de linia orizontului.

RECOMANDARE BIOPSIHICĂ: Rămâneți în contact cu ceilalți oameni, în special cu cei din afara sferei dumneavoastră de activitate.

CATARACTĂ (ALBEAȚĂ)

PERCEPȚIA OCHIULUI MINȚII: încetarea sau blocarea proiectelor de viitor.

RECOMANDARE: Problemele trebuie privite cu atenție şi îndepărtate cele ce privesc aspectele importante ale vieții dumneavoastră.

STRABISMUL

PERCEPȚIA OCHIULUI MINȚII: Blocarea energiilor mecanismelor de funcționare.

SLOGAN INTERIOR: Viața e grea şi complicată.

RECOMANDARE BIOPSIHICA: învățați să colaborați cu dumneavoastră înşivă şi cu partenerii. Acceptați-vă aşa cum sunteți şi iubiți-vă.

DEVIERE SPRE INTERIOR

PERCEPȚIA OCHIULUI MINȚII: Hipercompensare sau focalizarea excesivă a atenției, asupra detaliilor.

RECOMANDARE BIOPSIHICĂ: Relaxați-vă şi priviți spre exterior.

DEVIERE SPRE EXTERIOR

PERCEPȚIA OCHIULUI MINȚII: îndepărtare, derivă, vă concentrați superficial şi vă mişcați fără încetare.

RECOMANDARE BIOPSIHICĂ: Rămâneți mai mult timp concentrat, focalizați detaliile.

OCHH LENEŞI

PERCEPȚIA OCHIULUI MINȚII: Lentoare în primirea şi exprimarea imaginilor. Pierdeți energie ca un balon care face fîssss! Evitați adevărul şi nu acceptați realitatea.

RECOMANDARE BIOPSIHICĂ: Reechilibrați balanța energetică. Fiți deschis şi îndepărtați blocajul ce vă împiedică să învățați de la viață.

AFECȚIUNI ALE CORNEEI (keratita însoțită de fotofobie, închiderea pleoapei, lăcrimare şi/sau uscăciunea ochilor).

PERCEPȚIA OCHIULUI MINȚII: Blocarea puterii sau teama de a pierde puterea.

RECOMANDARE BIOPSIHICĂ: încercați să vă regenerați propriile puteri şi viziunea asupra vieții.

Comprese cu năprasnic: se fierb 5 minute la foc mic părțile aeriene ale plantei. Se strecoară şi se aplică pe ochi comprese cu decoctul obținut.

Spălaturi locale sau comprese cu infuzie din flori de nalbă de pădure: peste o jumătate de linguriță de flori se toarnă 200 ml de apă clocotită. Se acoperă vasul timp de 15-20 de minute după care se strecoară şi se foloseşte.

AFECȚIUNI ALE PLEOAPELOR

URCIORUL: înroşirea şi umflarea pleoapei cu aspectul unui furuncul la rădăcina unui păr din geană.

ŞALAZIONUL: inflamația unei glande sebacee din pleoapă, care, cronicizată, poate duce la formarea unei pungi de puroi iar netratată poate degenera într-un chist purulent.

Infuzie din semințe de mărar: se pune o lingură de semințe de mărar măcinate în 200 ml de apă clocotită. Se lasă la infuzat 20-25 de minute după care se strecoară. Folosind un pansament steril, se spală pleoapa.

ECTROPIONUL: întoarcerea pleoapei inferioare în exterior datorită contracturii muşchiului ce asigură închiderea pleoapei. Lacrimile nu mai hidratează globul ocular, care se usucă. Se previne prin gimnastică locală iar la instalare se rezolvă chirurgical.

ENTROPIONUL: întoarcerea pleoapei inferioare în interior determinată de slăbirea țesuturilor pleoapei. Se previne prin gimnastică locală iar la instalare se rezolvă chirurgical prin repoziționarea pleoapei.

BLEFARITA: Inflamația marginii pleoapei însoțită de dureri şi mâncărime, mai ales în astigmatism sau hipermetropie.

Cură de o lună cu infuzie de măceşe preparată astfel: se pun două linguri de fructe uscate la 500 ml de apă clocotită. Se acoperă vasul şi după 15-20 de minute se strecoară foarte bine. Cantitatea se bea pe parcursul întregii zile.

SPASMELE MUSCULARE ALE PLEOAPEI: determinate de contractura involuntară a muşchilor pleoapei. Dacă odihna nu înlătură acest neajuns, sigur o cură cu magneziu este de bun augur.

Pentru o vitalizare deosebită şi ca adjuvant deosebit de eficient în îmbunătățirea percepției vizuale puteți folosi următorul COCTEIL SUPERENERGETIC care se serveşte dimineața. El are următoarea compoziție:

- două linguri praf de soia sau arahide neprăjite;
- o lingură de drojdie naturală;
- două linguri lecitină granule sau praf;
- trei cuburi de gheață;
- două linguri de suc proaspăt de fructe;
- miere de albine, după gust.

Amestecul se mixează cu viteză mare timp de un minut. Se serveşte imediat ca atare.

Se mai poate servi şi un supliment alimentar format din complex B Forte cu zinc, vitaminele E, A, C Forte, dimineața şi seara, Beta caroten 25000 UI/zi, luate în trei reprize.

EXERCIȚII PERSONALIZATE PENTRU DIFERITELE PĂRȚI COMPONENTE ALE OCHIULUI

CORNEEA. Este partea lucioasă şi curbată de la exteriorul ochiului ce controlează 80% din puterea de refracție a ochiului. Ea este hrănită cu substanțe provenite de la lacrimi, care îndeplinesc şi rolul de lubrifiant când sunt distribuite pe suprafața ochiului în timpul clipitului. Privirea fixă produce uscăciunea ochilor ceea ce poate determina apariția de arsuri, mâncărimi, senzația de nisip sub pleoape, senzația de ochi grei. Remediul indicat este clipitul rapid. O clipire normală este o dată la trei secunde.

IRISUL. Este membrana colorată dintre cornee şi cristalin, care reglează cantitatea de lumină primită de ochi. Muşchii irisului se contractă reflex la o cantitate mai mare de lumină determinând micşorarea diametrului pupilei. La întuneric muşchiul irisului se relaxează rezultând o deschidere mai mare a pupilei. Modalitatea de reglare a cantității de lumină recepționată de ochi este optimă la lumina naturală cu spectru total, (lumina solară) care contribuie la echilibrarea sistemului nervos. Folosirea luminii artificiale sau a filtrelor colorate (ochelarii de soare) ce absorb o parte din radiațiile ultraviolete ale luminii naturale, conduce la necesitatea compensării acestei lipse de către sistemul nervos, perturbându-se echilibrul natural al organismului, inclusiv al ochilor.

Cu cât pupila este mai deschisă cu atât presiunea interioară a ochiului este mai mare şi se blochează circulația optimă a fluidelor în interiorul ochilor. Exercițiul indicat: se efectuează timp de 20 de minute, se roteşte bărbia spre umărul stâng, apoi spre cel drept, respirând adânc şi clipind din când în când. Nevoia de a închide un ochi mai mult decât pe celălalt semnifică o deficiență de coordonare între cei doi ochi.

CRISTALINUL ŞI MUŞCHIUL CILIAR Cristalinul are o structură convexă care focalizează lumina pătrunsă prin pupilă, după care formează imaginea pe retină. Muşchiul ciliar asigură focalizarea privirii pe obiectul ales modificând forma cristalinului.

Exerciții de antrenament:

A. Localizarea unui obiect îndepărtat şi focalizarea lui din când în când.

B. Se ține degetul mare la o distanță de 15 cm de ochi, se focalizează privirea pe un obiect îndepărtat, apoi se revine cu privirea pe deget.

C. Focalizăm un obiect ce se află la circa 45 cm si menținând focalizarea se respiră într-un interval de timp strict determinat. 4 timpi expir, 4 timpi apnee, 4 timpi inspir, 4 timpi apnee.

D. Atunci când conducem autoturismul la drum lung, focalizăm conştient din când în când, bordul.

E. Când vorbim la telefon este bine să ne îndreptăm privirea spre obiecte aflate la diferite distante.

RETINA SI FOVEEA Retina este membrana sensibilă la lumină, aflată în interior, pe fundul ochiului. Energia luminoasă receptată de retină este convertită în stimuli electrici care sunt transportați către creier prin nervul optic. Retina detectează mişcările percepute de obiecte în câmpurile vizuale, periferice, tot retina permite şi vederea pe timp de noapte. NECTALOPUL este ființa care posadă o acuitate vizuală deosebită pe timp de noapte, reuşind să se orienteze şi atonei când este doar lumină remanentă. Foveea centralis este zona centrală a petei galbene de pe retină şi are acuitatea vizuală cea mai bună. Efortul si concentrarea îndelungată provoacă suprasolicitarea foveei şi disfuncția muşchilor ciliari, având ca efect îngustarea câmpului vizual.

Exerciții de antrenament:

F. Continua mişcare a ochilor, clipitul la intervale regulate şi efectuarea de respirații profunde.

G. Palming pe durata a 20-25 de respirații. Palming înseamnă frecarea puternică a palmelor, fără a se atinge degetele. Când se realizează o încălzire puternică, se pun palmele pe ochi conştientizând căldura binefăcătoare şi vindecătoare.

H. încrucişarea ochilor prin focalizare pe un obiect foarte apropiat şi pe alte obiecte depărtate, realizând inspirul pentru focalizarea de aproape şi expirul la focalizarea depărtată. Exercițiul este foarte bun pentru muşchii drepți şi exteriori sporind eficiența cititului vreme îndelungată. Folosirea incorectă a ochilor are drept consecință solicitarea în extremis a muşchilor ciliari ducând la spasmul acestor muşchi focalizatori şi încețoşarea privirii.

REZUMAT AL EXERCIȚIILOR PERSONALIZATE:

- Pentru cornee se recomandă clipitul la 3 minute şi aport de vitamina A.
- Pentru iris şi pupilă se utilizează lumină cu spectru total, şi se expun ochii închişi la lumina soarelui, mişcând capul de la stânga ia dreapta.
- Pentru cristalin şi muşchii ciliari, respirație profundă, schimbarea focarului de concentrare aproape-departe. Suplimentar se administrează crom, vitaminele C, E, B2.
- Pentru retină şi fovee se evită privitul fix, realizându-se mişcări frecvente ale ochilor, se recomandă vitamina A, zinc şi complex de minerale.
- Pentru scleră se recomandă calciu, vitamina B2, B12, acid folic.
- Pentru maculă se recomandă ca supliment alimentar complexul de vitamine B.

ÎMBUNĂTĂȚIREA VEDERII FOLOSIND 23 DE EXERCIȚII ETAPIZATE

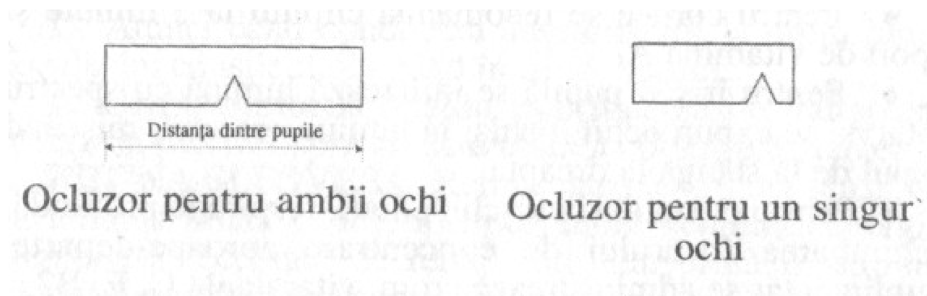
Notă: Care dintre exercițiile prezentate şi efectuate deranjează în vreun fel, acela se execută cu precădere. Dacă apar spasme musculare se administrează odihnă, nu forțăm ochii. Putem pune comprese cu infuzie de sulfină şi albăstrele. Sclerotica se curăță cu o picătură de miere de albine pusă în ochi. Se vă evita mierea de salcâm deoarece este cel mai uşor de

contrafăcut de către comercianți.

ETAPA I-a. Folosirea ocluzorului pentru un singur ochi

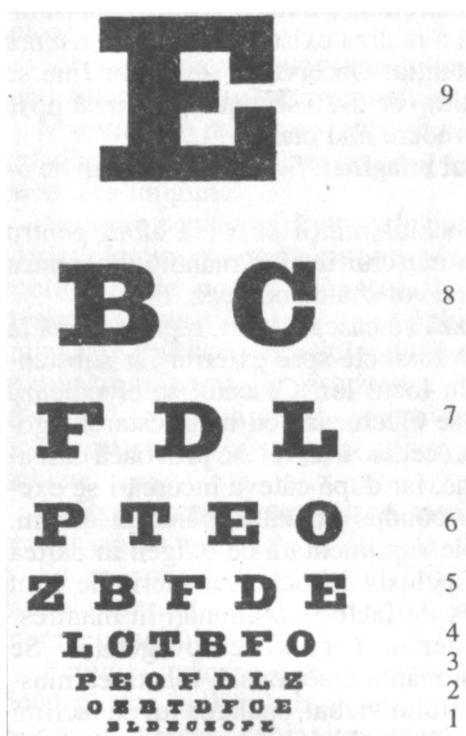
1. Acomodarea ochiului pentru diferite distanțe

Scopul exercițiului este de a antrena flexibilitatea focalizării între minte şi ochi precum şi îmbunătățirea vederii foveale.



Acțiune: se foloseşte ocluzia oculară pentru un singur ochi. Ocluzorul este un obturator al ochiului şi se poate construi după figura de mai sus din carton sau se acoperă pur şi simplu o lentilă de la ochelari. Atenție: ochiul acoperit este ochiul cu care se vede mai bine! Rațiunea acestei acoperiri este de a forța ochiul cu probleme să lucreze, să se antreneze mai mult. In cazul în care ambii ochi sunt afectați ia fel, ocluzorul se foloseşte alternativ. Se aşează degetul mare în dreptul ochiului neacoperit, concomitent cu efectuarea respirației imaginare prin ochi. Se priveşte degetul, apoi se priveşte la dreapta, stânga, sus, jos, după care se priveşte pe un obiect îndepărtat şi se urmăreşte zona din jurul degetului, cât de neclară este. În timpul exercițiului se realizează partea de observator şi se imaginează că ochiul şi creierul au propriile mecanisme de autovindecare. Încețoşarea semnifică legătura cu trecutul şi în timpul exercițiilor se fac eforturi pentru a putea privi dincolo de filtrele limitatoare din trecut.

2. Punerea palmelor pe ochi (palming) câte două minute a câte trei serii pe zi



Scop: folosirea mâinilor cu putere de vindecare în scopul direcționării specifice a energiei şi imaginilor către ochi.

Acțiune: se freacă palmele şi se aşează pe globul ocular. Se imaginează că palmele sunt magneți ce atrag tensiunile din pleoape şi din muşchi la fiecare inspir-expir. Se imaginează că sângele circulă pe traiectul inimă, coloana vertebrală, creier, nerv optic, ochi.

3. Folosirea optotipului

Scopul exercițiului: este observarea şi conştientizarea modului în care relaxarea şi încordarea minții, afirmațiile autosugestive, fără negații şi conjuncții, alimentele, stresul, lumina ne influențează percepțiile vizuale.

Exemplu de afirmații autosugestive: *Ochii mei văd din ce în ce mai limpede , cu fiecare zi ce trece mi se îmbunătățeşte vederea, văd clar, fără efort!*

Acțiune: se acoperă ochiul preferat (cel cu care

văd mai bine) cu ocluzorul pentru un ochi. Se mişcă optotipul înainte şi înapoi pentru a obţine literele clare. Optotipul se foloseşte la distanţa de 0,4m.

4. Exerciţiu de focalizare fină

Scop: antrenament specific pentru a intra relaxat într-o acţiune (o discuţie de afaceri, de exemplu).

Acţiune: observarea detaliilor fine. Punctul de focalizare sau obiectul de privit reprezintă în spaţiu foveea, zona din jurul punctului de focalizare reprezintă în spaţiu retina. La privirea şi vederea simultană se stimulează focalizarea de fineţe.

Nota bene: A privi înseamnă a avea o vedere de ansamblu. A vedea înseamnă a realiza existenţa detaliilor asupra cărora ne îndreptăm atenţia. Observarea detaliilor fine se realizează fără clipire timp de 5-20 secunde pentru că lipsa clipitului determină o vedere mai clară.

5. Căscatul şi pictatul imaginar. Se exersează timp de 5-10 minute zilnic.

Scop: de a învăţa ochiul minţii să vadă albul pentru eliberarea tensiunii din muşchii feţei şi mandibulă, pentru producerea de lacrimi ce vor scălda corneea.

Acţiune: în prima fază se cască amplu, repetat, până la lacrimi care antrenează toxinele spre exterior iar substanţele necesare pătrund în locul lor. Căscatul se efectuează până dau lacrimile şi se efectuează cu manifestarea zgomotoasă a actului. Se procedează astfel: se provoacă căscatul mimând actul în sine, iar după câteva încercări se execută căscatul care este condus voluntar, până la lacrimi. Căscatul indică o nevoie suplimentară de oxigen în partea superioară a corpului inclusiv în ochi, iar lacrimile sunt generate de un complex de factori coordonaţi în manifestarea lor de către sistemul nervos neurovegetativ. Se obţine, pe lângă detensionarea emoţională, relaxarea musculară, oxigenarea aparatului vizual, spălarea lui cu lacrimi şi echilibrarea energetică a ochiului. Lacrimile au o altă compoziţie atunci când se plânge de supărare, alta când avem un corp străin în ochi, altele sunt lacrimile de bucurie şi altele sunt lacrimile provocate de căscat. După efectuarea acestui exerciţiu momentele de vedere clară, fără ochelari apar mai frecvent. Faza a doua se efectuează imaginându-ne o pensulă ataşată de vârful nasului cu care se pictează mişcând din cap, Pentru început se foloseşte culoarea albă. Astfel se colorează sufrageria, biroul. Rezultatul acestor activităţi este generarea bucuriei pentru culoarea albă care este o culoare completă. Apoi se verifică rezultatele cu optotipul.

6. Exerciţiu de focalizare folosind pendularea unei

Scop: activarea şi integrarea tuturor părţilor creierului în mod sincron pentru percepţia globală. Materiale: o minge de tenis de câmp sau o sferă de 7-8 cm diametru, un fir inextensibil dar flexibil (sfoară) de circa 3 in lungime.

Acţiune: se lucrează cu ocluzorul pentru un ochi. Se suspendă mingea legată cu un fir la o distanţă de circa 60 centimetri de podea. Vă aşezaţi culcat pe podea, sub minge, aceasta fiind în dreptul ochiului liber. Se priveşte mingea observând şi spaţiul din jurul mingii. Se imprimă mingii o mişcare de pendulare. Se urmăreşte mingea, alternând cu privirea şi asupra tavanului. Se schimbă ocluzorul pe celălalt ochi. Apoi se execută exerciţiul fără ocluzor.

7. Explorarea şi cercetarea mediului înconjurător. Se realizează de trei ori pe zi timp de câte cinci minute.

Scop: creşterea conştientizării faptului că mişcările ochiului permit o percepţie mai relaxată şi mai cuprinzătoare a imaginilor.

Acţiune: având aşezată ocluzia pentru un ochi se aleg două puncte la 1,5-2 m depărtare în dreapta şi în stânga câmpului vizual. Linia imaginară ce uneşte cele două puncte constituie o demarcaţie a zonelor sub forma unui zid transparent. Se explorează zonele din fată şi din spatele zidului imaginar, în timp ce se conştientizează desfăşurarea actului respirator şi postura corpului. Esenţial este ca privirea să fie menţinută ferm în interiorul zonei de

explorare şi să se reziste tentației de a privi zona interzisă. Rezultatele imediate se verifică cu optotipul.

ETAPA a II-a. Exerciții la care se foloseşte ocluzorul pentru ambii ochi

8. Exercițiul: creionul care desenează

Scop: a transfera obiectul imaginat cu ochii închişi în lumea imaginilor vizibile cu ochii deschişi (antrenarea ochiului minții pentru a conduce ochiul fizic).

Materiale: ocluzorul pentru ambii ochi.

Acțiune: se pictează în alb cu ajutorul unei pensule imaginate pe vârful nasului o suprafață cât un perete şi apoi ne imaginăm că în locul pensulei punem un creion cu care desenăm diferite figuri pe suprafața albă colorată anterior.

9. Exercițiul folosind lumina cu spectru total. Acest exercițiu se efectuează zilnic timp de circa 50-100 de respirații.

Scop: antrenarea ochiului şi a creierului pentru a vă bucura de lumina cu spectru total şi de a permite razelor luminoase să vă vindece ochii.

Acțiune: în picioare, cu fața la soare, având ochii închişi, ne imaginăm cum razele soarelui pătrund în corpul nostru care este transparent. Se absorb culorile, se mişcă spre stânga şi dreapta capul mişcând ochii sub pleoape. Ne imaginăm cel de al treilea ochi ca o floare care se deschide încet în mijlocul frunții. Lumina poate fi imaginată sub forma unor mingi care lovesc retina şi stimulează celulele conuri şi bastonaşe. Observăm cum glanda pineală începe să strălucească, se roteşte capul spre stânga şi spre dreapta şi se clipeşte, neprivind direct lumina soarelui.

10. Exercițiu de meditație vizuală

Scop: învățarea relaxării, reducerea focalizării, eliberarea ochilor de stres atunci când corpul se află în mişcare. Nu uitați ocluzorul pentru ambii ochi.

Acțiune: în picioare se efectuează o rotire spre stânga din cap, umeri sold, brațele urmând mişcarea, balansându-se uşor, ridicând de pe sol călcâiul opus direcției mişcării, în mod asemănător poziției de lovire a unei mingi de golf.

Ne imaginăm că se poate privi chiar prin pereți la mare depărtare, că nu poate exista nici un obstacol care să ne obtureze, să ne împiedice privirea.

11. Exercițiu de întindere a muşchilor oculari. Se poate efectua de 5-6 ori pe zi.

Scop: a controla mişcarea de întindere a muşchilor pentru eliberarea tensiunile atunci când se efectuează relaxarea.

Materiale: ocluzorul pentru ambii ochi.

Acțiune: la inspir se ridică privirea, pe apnee se coboară privirea şi apoi se expiră. Se repetă acțiunea pe direcția stânga dreapta şi pentru mişcarea ochilor în spirale.

12. Exercițiul de marş pe loc

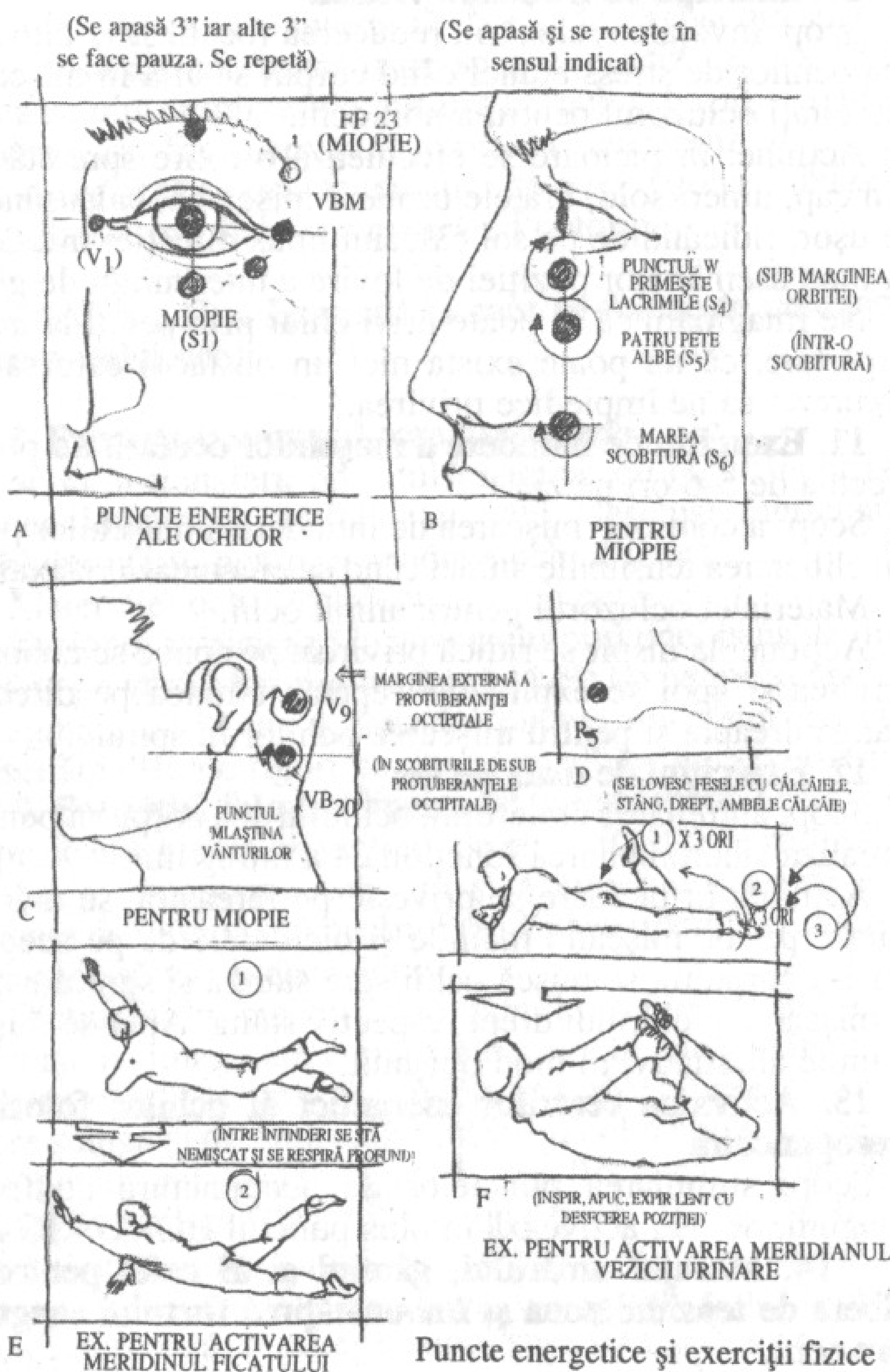
Scop: antrenarea creierului, ochiului şi a corpului pentru a realiza sincronicitatea funcțională a întregului.

Acțiune: în picioare se priveşte pe fereastră, se mărşăluieşte pe loc mişcând mâinile şi picioarele de pe aceeaşi parte a corpului, se mişcă ochii spre stânga şi spre dreapta la mişcarea piciorului drept respectiv stâng. Apoi se mişcă mâinile alternativ, în mod obişnuit.

13. Activarea centrilor energetici ai ochilor folosind presopunctura

Scop: stimularea punctelor de acupunctura conform imaginii. Se mai activează în plus punctul HOKU - IG 4.

14. Masajul umărului, gâtului şi al cefei pentru a elibera de tensiuni zona şi îmbunătățirea fluxului sanguin spre ochi.



Puncte energetice şi exerciţii fizice pentru îmbunătăţirea percepţiei vizuale.

ETAPA a III-a. Etapa fără ocluzor

15. Focalizarea privirii pe inele aşezate pe sfoară

Scop: antrenarea creierului să accepte percepția fiecărui ochi. Antrenarea ochilor să colaboreze la percepția globală a imaginilor.

Materiale: o bucată de sfoară de 3 metri lungime pe care introducem trei inele. Un capăt al ei îl fixăm iar pe celălalt îl ținem în dreptul nasului.

Acțiune: se aşează un inel la depărtarea maximă, un inel la jumătatea distanței, iar al treilea la distanța cea mai mică la care se vede clar. Se urmăreşte focalizarea pe rând pe cele trei inele. Se mişcă inelele la diferite distanțe şi se focalizează privirea pe rând pe fiecare din ele. In locul inelelor se pot folosi bile (diametrul de 3-4 cm) cu orificii, sau chiar mărgele.

16. Folosirea unui instrument simplu pentru focalizare

Scop: antrenarea flexibilității focalizării între minte şi ochi.

Materiale: se foloseşte o sârmă de aproximativ 80 cm, căreia îi îndoim o parte verticală de 5 cm şi una orizontală de 15 cm iar din restul sârmei se realizează un colac pentru fixarea pe cap.

Acțiune: în fața ochilor în dublă proiecție, apare porțiunea de 5 cm. Se focalizează şi se defocalizează privirea pe sârma verticală şi pe alte obiecte din jur aflate la diferite distanțe de focalizare.

17. Exercițiu de privire peste cap

Scop: obținerea unei elasticizări suplimentare prin tensionarea muşchilor extrinseci ai ochilor.

Acțiune: in poziția aşezat, capul se dă pe spate, privirea peste cap, se scoate amplu limba peste buza inferioară. Totul se întinde la maximum.

18. Exercițiu de focalizare a privirii

Scop: obținerea elasticității muşchilor ciliari, extrinseci şi a cristalinului.

Acțiune: se alege un reper fix pe un perete (un tablou mai mic, întrerupătorul de la lumină etc.) la distanța de cea 2,5 m. Se întinde mâna dreaptă cu degetul mare ridicat la aceeaşi înălțime cu reperul ales şi se priveşte degetul. Apoi se priveşte reperul ales pe perete. Se schimbă focalizarea privirii de pe deget pe reper şi invers de mai multe ori. Dacă priviți reperul, degetul se percepe dedublat.

Se poate executa acelaşi exercițiu cu degetele mari ridicate de la ambele mâini. Mâinile se întind şi se apropie una de alta până când se percep trei degete mari. Degetul din mijloc, virtual, va avea p claritate şi o luminozitate mai mare decât celelalte. Se schimbă focalizarea de la degete la reper şi invers de mai multe ori.

19. Exercițiu de respirație prin ochi

Scop: obținerea îmbunătățirii vederii prin activarea circulației energetice a ochilor.

Acțiune: ne imaginăm cu ochii închişi că fiecare inspir şi expir se face pe axul ochiului, de la globul ocular la zona occipitală, într-o mişcare de dute-vino. Se urmăresc senzațiile ce apar la nivelul ochilor, în globul ocular, în spatele globului ocular, în craniu, la ceafă. Se alege un ritm respirator convenabil.

20. Exercițiu de focalizare progresivă folosind respirația

Scop: obținerea unei mai uşoare focalizări oculare.

Acțiune: se foloseşte unul dintre degete, sau un obiect pe care îl ținem în mână (un pix, de exemplu).

Se întinde mâna cu degetul ridicat în față, sub nivelul bărbiei. La inspir se aduce degetul

până la vârful nasului, menținându-1 cât mai clar în fața ochilor. Cu privirea focalizată pe deget se expiră îndepărtând degetul la distanța inițială. Se repetă exercițiul de mai multe ori până se ajunge la o execuție lejeră timp de 3-4 minute. După acest interval ochii nu se simt obosiți iar tensiunea intraoculară nu se remarcă. ATENȚIE! Mişcarea de apropiere şi îndepărtare a degetului se corelează pe întreaga distanță parcursă cu suflul respirator. La depărtarea maximă şi în apropiere de nas, se efectuează o apnee scurtă cu menținerea fixă a degetului în poziția atinsă.

21. Exercițiu de clipire

Scop: umectarea sclerei şi obținerea unei clarități deosebite a privirii.

Acțiune: se clipeşte foarte des în serii de câte 20-30 secunde.

22. Exercițiu de mişcare spațială complexă a ochilor, sincronizat ca respirația

Scop: obținerea îmbunătățirii complexe a percepției vizuale.

Acțiune: se execută mişcarea în sensul acelor de ceasornic, apoi invers, de mai multe ori conform schemei:

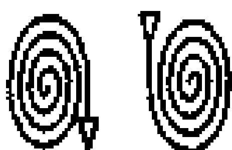


Figura nr. 56 Sensul de rotire a ochilor

23. Exercițiu de mişcare spațială a globilor oculari

Scop: obținerea îmbunătățirii percepției vizuale prin coordonarea efortului fizic cu actul respirator conştientizat realizând efortul sinergie soma-respirație-psihic.

Acțiune: se realizează cu deplasarea mişcării ochilor pe o traiectorie care descrie o spirală într-un sens la inspir şi invers la expir, ca în schema de mai sus. Execuția se consideră realizată corect atunci când există o sincronizare între deplasarea ochilor şi actul respirator.

Este contraindicat ca ochiul să ajungă la amplitudinea maximă a mişcării, înainte de sfârşitul respirației atât la inspir cât şi la expir. Un indiciu al îmbunătățirii activității muşchilor oculari se remarcă atunci când realizarea mişcărilor se face lin, fără opriri, poticniri, întreruperi sau sacadări.

Pentru obținerea de rezultate notabile este recomandabil ca Etapa a I-a să se desfăşoare timp de 45 de zile până la 2 luni, Etapa a II-a se practică de la 90 de zile la 4 luni, iar Etapa a III-a se poate executa într-un interval de la 120 de zile până la 6 luni.

METODA DE RELAXARE SCHULTZ

Se foloseşte pentru a putea obţine relaxarea strict necesară pentru destresare şi pentru obţinerea stării psihice optime exerciţiilor pentru îmbunătăţirea percepţiei vizuale. Metoda recomandată este bine fundamentată ştiinţific, este verificată experimental şi clinic. Are la bază o abordare globală, de ansamblu a personalităţii, fiind în esenţă o metodă, o tehnică psihoterapeutică.

Este necesar să vă aşezaţi într-o poziţie comodă, de preferat culcat cu faţa în sus şi mâinile pe lângă corp. Se poate folosi un fond muzical liniştitor, eventual cu sunete din natură. Se urmăreşte apariţia în corp a stării caracterizate de senzaţiile care se descriu şi se urmăresc a se obţine.

Se spune în gând sau se urmăreşte mental o casetă audio.

Sunt în întregime liniştit şi cu desăvârşire calm.
Toţi muşchii mei sunt destinşi şi relaxaţi.
O linişte plăcută mă înconjoară.
Calmul mă inundă.
Nimic nu-mi tulbură liniştea.
Simt o pace şi o linişte interioară profunde.
Sunt foarte liniştit şi calm.
A.SE ÎNDREAPTĂ ATENŢIA ASUPRA BRAŢULUI DREPT
Braţul meu drept este greu, din ce în ce mai greu.
Braţul meu drept devine tot mai greu.
O greutate ca de plumb îmi cuprinde umărul, braţul, mâna şi ajunge până la degete.
Braţul meu drept este foarte greu.
Braţul meu drept este ca de plumb.
Simt linişte şi greutate.
SE ÎNDREAPTĂ ATENŢIA ASUPRA BRAŢULUI STÂNG
Braţul meu stâng este greu, din ce în ce mai greu.
Braţul meu stâng devine tot mai greu.
O greutate ca de plumb îmi cuprinde umărul, braţul, mâna şi ajunge până la degete.
Braţul meu stâng este foarte greu.
Braţul meu stâng este ca de plumb.
Simt linişte şi greutate.
SE ÎNDREAPTĂ ATENŢIA ASUPRA PICIORULUI DREPT
Piciorul meu drept este greu, din ce în ce mai greu.
Piciorul meu drept devine tot mai greu.
O greutate ca de plumb îmi cuprinde şoldul, coapsa, glezna şi ajunge până la talpă şi degete.
Piciorul meu drept este foarte greu.
Piciorul meu drept este ca de plumb.
Simt linişte şi greutate.
SE ÎNDREAPTĂ ATENŢIA ASUPRA PICIORULUI STÂNG
Piciorul meu stâng este greu, din ce în ce mai greu.
Piciorul meu stâng devine tot mai greu.
O greutate ca de plumb îmi cuprinde şoldul, coapsa, glezna şi ajunge până la talpă şi degete.
Piciorul meu stâng este foarte greu.
Piciorul meu stâng este ca de plumb.
Simt linişte şi greutate.

B.
O linişte plăcută mă împresoară.
Calmul mă inundă tot mai mult.
Simt o linişte şi pace în interior.
Sunt complet calm.
întregul meu corp este destins şi relaxat.
Umerii, brațele, mâinile, picioarele sunt foarte grele.
întregul meu corp este foarte greu.
întregul meu corp este cuprins de o greutate foarte mare.
Corpul meu este greu, greu ca de plumb.
Liniştea şi greutatea mă împresoară.
Sunt calm şi liniştit.

C. SE ÎNDREAPTĂ ATENȚIA ASUPRA BRAȚULUI DREPT
O căldură plăcută îmi cuprinde brațul drept.
O căldură plăcută îmi cuprinde brațul drept, mâna dreaptă şi ajunge până la degete. Vasele sanguine se dilată şi simt căldura în brațul meu drept.
O căldură plăcută îmi cuprinde brațul şi mâna dreaptă.
Brațul meu drept devine cald ca şi cum ar fi cufundat într-o baie caldă.
Brațul meu drept este învăluit într-o căldură odihnitoare.
Simt linişte, greutate, căldură.
Liniştea şi echilibrul mă împresoară.
SE ÎNDREAPTĂ ATENȚIA ASUPRA BRAȚULUI STÂNG
O căldură plăcută îmi cuprinde brațul stâng.
O căldură plăcută îmi cuprinde brațul stâng, mâna stângă şi ajunge până la degete.
Vasele sanguine se dilată şi simt căldura în brațul meu stâng.
O căldură plăcută îmi cuprinde brațul şi mâna stângă.
Brațul meu stâng devine cald ca şi cum ar fi cufundat într-o baie caldă.
Brațul meu stâng este învăluit într-o căldură odihnitoare.
Simt linişte, greutate, căldură.
Liniştea şi echilibrul mă împresoară.
SE ÎNDREAPTĂ ATENȚIA ASUPRA PICIORULUI DREPT
O căldură plăcută îmi cuprinde piciorul drept.
O căldură plăcută îmi cuprinde piciorul drept, glezna dreaptă şi ajunge până la degete.
Vasele sanguine se dilată şi simt căldură în piciorul drept.
O căldură plăcută îmi cuprinde piciorul şi glezna dreaptă.
Piciorul meu drept devine cald ca şi cum ar fi cufundat într-o baie caldă.
Piciorul meu drept este învăluit într-o căldură odihnitoare.
Simt linişte, greutate , căldură.
Liniştea şi echilibrul mă împresoară.
SE ÎNDREAPTĂ ATENȚIA ASUPRA PICIORULUI STÂNG
O căldură plăcută îmi cuprinde piciorul stâng.
O căldură plăcută îmi cuprinde piciorul stânga, glezna stângă şi ajunge până la degete.
Vasele sanguine se dilată şi simt căldură în piciorul stâng.
O căldură plăcută îmi cuprinde piciorul şi glezna stângă.
Piciorul meu drept devine cald ca şi cum ar fi cufundat într-o baie caldă.
Piciorul meu drept este învăluit într-o căldură odihnitoare.
Simt linişte, greutate , căldură.
Liniştea şi echilibrul mă împresoară.

D.
întregul meu corp este relaxat, perfect liniştit.
O căldură plăcută îmi cuprinde umerii, brațele, mâinile, picioarele. O căldură plăcută îmi cuprinde tot corpul, întregul meu corp este scăldat într-o căldură plăcută, întregul meu corp este cuprins de o căldură plăcută, ca într-o baie caldă.
Sunt liniştit şi relaxat.
Liniştea şi echilibrul mă împresoară.
Mă las cuprins de tihna senină şi necontenitul echilibru.
Sunt în întregime liniştit.
Sunt cu desăvârşire calm.
întregul meu corp este relaxat, destins, inert.
întregul meu corp este greu.
Simt în tot corpul o greutate copleşitoare.
Corpul este greu şi destins ca un arc în repaos.
O căldură agreabilă îmi cuprinde întreg corpul.
Tot corpul meu este scăldat într-o căldură plăcută, liniştitoare.
Simt o căldură plăcută care-mi cuprinde tot corpul.

E. SE ÎNDREAPTĂ ATENȚIA ASUPRA INIMII
Inima mea bate liniştit.
Inima mea bate liniştit şi egal distribuind tot sângele în corp. Inima mea bate liniştit şi egal. Inima parcă lucrează de la sine. Inima bate liniştit, calm şi egal. Sunt perfect liniştit şi relaxat.

F. SE ÎNDREAPTĂ ATENȚIA ASUPRA RESPIRAȚIEI
Respirația mea devine liniştită şi rară.
Respir liber şi aproape de la sine aerul din jurul meu. Respir calm şi liniştit, fără efort. Respir foarte calm şi liniştit. Sunt perfect liniştit si relaxat.

G. SE ÎNDREAPTĂ ATENȚIA ASUPRA ABDOMENULUI
Sunt perfect calm şi relaxat.
Sunt perfect liniştit.
Abdomenul meu este foarte liniştit şi relaxat.
Muşchii abdomenului sunt destinşi, orice tensiune dispare.
Plexul solar este cuprins de o căldură plăcută.
Plexul solar este cald şi relaxat.
Sunt perfect liniştit si relaxat.

H. SE ÎNDREAPTĂ ATENȚIA ASUPRA CAPULUI
îmi simt capul limpede şi uşor.
Muşchi feței sunt relaxați.
Bărbia este destinsă şi relaxată.
Fruntea devine rece şi tot mai destinsă.
Simt cum aerul rece îmi împresoară tâmplele.
Simt răcoare în zona frunții.
Creierul îmi este limpede ca un izvor de munte.
îmi simt capul foarte limpede.
Sunt perfect liniştit şi relaxat.

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

Andrews, Ted — Cum să vezi şi să interpretezi aura, 1994, Editura Viitorul Românesc, Bucureşti.

Brennan, Barbara-Ann — Mâini tămăduitoare, 1996, Editura Hungra-Libri.

Celan, Eugen — Materia vie şi radiaţiile, 1985, Editura Ştiinţifică şi Enciclopedică, Bucureşti.

Fontaine, Janine — Cele trei lumi, 1995, Editura Lotus, Bucureşti.

Fontaine, Janine — Medicina corpului energetic, 1994, Editura Lotus, Bucureşti.

Guja, Cornelia, coordonator — Aurele corpurilor, 1993, Editura Enciclopedică, Bucureşti.

Jitariu, Petre, Soran V. — Fenomene bioenergetice în ecosisteme, 1981, Bistriţa.

Jitariu, Petre — Biostructuri şi biocâmp electromagnetic. Efectul interacţiunilor dintre biocâmp şi câmpurile electromagnetice aplicate din exterior — Memoriile Secţiilor Ştiinţifice ale Academiei, seria IV, tom 3, nr. l, 1980.

Mamulaş, Ioan; Corin Bianu — Fenomene parapsihologice, Editura Teora, Bucueşti.

Mamulaş, Ioan; Corin Bianu — Dicţionar de parapsihologic, Editura Elit Comentator, Bucureşti.

Maftolea, Doina-Elena & Aliodor — Paradiagnoza. Manual pentru diagnosticare energetică folosind radiestezia, 1998, Editura Aldomar Extrasenzorial, Bucureşti.

Pătruţ, Adrian — De la normal la paranormal, voi. I, II, 1992, 1993, Editura Dacia, Cluj-Napoca.

Scott, Cyril — Ocultismul modern — Editura Princeps (f.a.).

Lucrări scrise de autorii Doina-Elena & Aliodor Manolea

- Energetica subtilă a fiinţei umane.
- Manual pentru dezvoltarea magnetismului propriu — Tehnici şi metode practice de vindecare folosind biomagnetismul.
- Influenţa distală. Teoria şi practica vindecării la distanţă.
- Percepţii extrasenzoriale. Manual pentru dobândirea şi dezvoltarea simţurilor subtile.
- Feeling. Manual pentru vindecare folosind palmele.
- Paradiagnoza. Manual pentru diagnosticare energetică folosind radiestezia.

Aliodor Manolea

- Manual de radiestezie.
- Minunatul univers al pendulului sideral (conţine şi un pendul din metal eloxat).

CUPRINS

CAPITOLUL III

CAPITOLUL IV

CAPITOLUL V